A los trozos de pescado póngales un poco de sal por los dos lados, métalos en la masa a que queden bien cubiertos. Fríalos en una cacerola honda con el aceite, a fuego mediano, para que el pescado quede cocido y la cubierta dorada, moviéndolos para que doren parejo.

NOTA. El aceite, puede reutilizarse tres veces, filtrándolo después de cada uso.

HAMBURGUESAS DE PESCADO SECO

INGREDIENTES (5 personas)

*500 gramos de pescado seco (***tiburón, cazón,** *etc.)*
100 gramos de pan molido
1 vaso de aceite
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de yerbabuena fresca
1 pizca de pimentón
2 dientes de ajo picado
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Ponga a remojar el pescado seco en un recipiente durante 12 horas. Cambie el agua 3 o 4 veces durante este tiempo.

Escurra el agua y ponga el pescado seco a **hervir**, con agua suficiente para que se cubra. Si el agua está demasiado salada, **sustitúyala** con agua fresca. Baje el fuego y deje cocer con la olla destapada por 20 minutos, hasta que el pescado seco se deshaga. Escúrralo, quite las espinas, y desmenuce con el tenedor. Apártelo.

En una cazuela ponga nueve cucharadas de aceite y el pan molido. Mezcle bien, hasta que el pan absorba el aceite. Incorpore el perejil picado, la yerbabuena, el **pimentón**, sal y pimienta al gusto. Finalmente añada el pescado seco desmenuzado. Amalgame bien los ingredientes y con las **manos ligeramente húmedas forme cinco hamburguesas planas de ocho centímetros de diámetro, y de uno de espesor, cada una aproximadamente.**

Caliente el aceite en una sartén gruesa. Agregue el ajo picado y dórelo por dos o tres minutos. Retírelo del aceite y ahí mismo ponga a freír las hamburguesas durante tres minutos por cada lado, aproximadamente **manejándolas con cuidado. Cuando estén doradas, colóquelas sobre un** platón. Adorne con ramas de perejil.

Sírvalo con salsa de mayonesa o con **salsa** de tomate rojo.

TIRAS DE PESCADO CON SALSA TARTARA

INGREDIENTES (5 personas)

800 gramos de pescado en filetes cortados en tiras
2 huevos
1 vaso de pan molido
1 taza de mayonesa
8 cucharadas de aceitunas sin hueso y picadas
2 pepinillos encurtidos finamente picados
1/2 cebolla picada
3 ramas de perejil picado
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

Lave los filetes, escurra bien y córtelos en tiras. Sazónelos con sal.

Bata los huevos y moje ahí las tiras de pescado, pasándolas luego por el pan molido. Déjelas reposar en un plato, en el refrigerador, mientras prepare la salsa tártara.

Pique las aceitunas, cebolla y perejil y mezcle con la mayonesa y los pepinillos. Rectifique la sal.

Retire las tiras de pescado del refrigerador y fríalas en abundante aceite hasta que se doren por ambos lados. Sírvalas con la salsa tártara.

NOTA. Las tiras doradas se pueden servir también frías con la misma salsa.

TORTITAS DE PESCADO

INGREDIENTES

*1/2 kilo de filetes de cualquier pescado fresco (***palometa, mero, lenguado,** *etc.)*
4 papas medianas
1 cebolla finamente picada
1 manojo de perejil picado
1 huevo
1 taza de aceite
1 pizca de nuez moscada
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Cueza el pescado y desmenúcelo. Apártelo.

Cueza las papas y pélelas. Páselas por el pasapuré.

Coloque todos los ingredientes en un recipiente, añada el huevo, revuélvalo bien y sazone.

Forme tortitas en forma de hamburguesas y fríalas en aceite caliente. Se pueden servir frías o calientes, acompañadas de ensalada.

MEDALLONES DE PESCADO SECO

INGREDIENTES (5 personas)

*500 gramos de pescado seco (**tiburón, cazón**, etc.)*
100 gramos de pan molido
1 vaso de aceite de preferencia de oliva
6 ramas de perejil finamente picado
1 cucharada de menta fresca finamente picada
1 cucharadita de pimentón
3 dientes de ajo finamente picado
1 cucharada de perejil picado para adornar
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Desde la víspera ponga a remojar el pescado en un recipiente de vidrio o de esmalte por doce horas aproximadamente. Cambie el agua tres o cuatro veces durante este lapso.

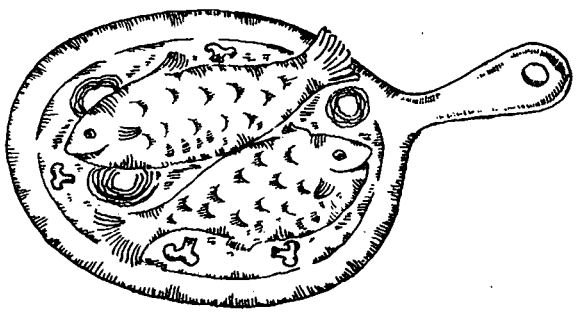
Después escúrralo utilizando una coladera para quitarle el exceso de sal y enjuague bajo el chorro de agua.

Coloque el pescado en una cacerola con agua fría, que sólo lo cubra un poco. Póngala a fuego vivo y cuando dé el primer hervor rectifique el sabor del agua, si está todavía demasiado salada, sustitúyala con agua fresca y deje que empiece a hervir la preparación. Deje cocer a fuego mediano durante veinte o treinta minutos.

Mientras, en un recipiente, mezcle ocho cucharadas del aceite y el pan molido, moviendo muy bien hasta que el pan absorba completamente el aceite.

Escurra el pescado seco, verifique que no tenga espinas y desmenúcelo con un tenedor, colóquelo en un recipiente hondo y agregue el perejil picado, la menta, el **pimentón** y el pan molido frito. Revuelva bien todos los ingredientes con un tenedor y con las manos húmedas forme los medallones redondos y planos, de ocho centímetros de diámetro.

Caliente el aceite restante en una sartén hasta que empiece a humear ligeramente. Incorpore entonces los dientes de ajo. Deje dorar por dos o tres minutos, luego sáquelos y coloque los medallones. Deje cocer, a fuego moderado, por tres minutos por cada lado, dándoles vuelta con mucho cuidado. Dórelas muy bien, colóquelas sobre un platón y adorne con hojas de perejil.



Guisados, Horneados y Fritos

FILETE DE ABADEJO EN SALSA ROJA DE HIERBAS

INGREDIENTES (5 personas)

3/4 de kilo de filete de **abadejo** *fresco en trozos regulares*
5 tomates rojos, maduros, pelados y picados
6 cebollitas cambray picadas, con parte de su tallo
1 cucharadita de tomillo fesco
1 cucharadita de orégano fresco
1 cucharadita de romero fresco
1 taza de vino blanco seco
2 cucharadas de aceite de oliva
sal al gusto

PREPARACION

Caliente el aceite en una sartén gruesa. Añada las cebollas y las hierbas. Sofría, y vierta el vino, deje hervir hasta que se evapore completamente.

Añada los tomates rojos y deje a fuego alto por 3 a 5 minutos. Ajuste la sal. Apague el fuego y deje reposar mientras prepara el pescado.

Ponga a calentar a fuego alto un comal grueso, cuando esté caliente, baje a fuego regular y vierta unas gotas de aceite; coloque encima los trozos de pescado, por 2 a 3 minutos por cada lado, cuidando que no se peguen. Sírvalo con la salsa encima. Acompañe con papas hervidas.

ADOBO DE ACAMAYAS

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de **acamayas,** *limpias (sin cabeza ni caparazón)*
4 chiles guajillo
3 chiles anchos
3 hojas de laurel
1 vaso de jugo de naranja
1 pizca de cominos
orégano fresco al gusto
2 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite
sal al gusto

PREPARACION

Ase los chiles, desvénelos y póngalos en poca agua hirviendo para que se ablanden, muélalos en la licuadora con un poco del agua en que hirvieron y dos dientes de ajo. Cuele muy bien esta mezcla y el chile que quedó en la

coladera vuélvalo a moler con medio vaso de jugo de naranja. Cuélelo nuevamente, aproveche al máximo la pulpa del chile.

Ponga en una cazuela con aceite a fuego mediano y vierta la salsa colada. Deje sazonar y añada el resto del jugo de naranja. Incorpore el laurel, los cominos molidos, el orégano. Al final, agregue la sal. Deje hervir hasta que espese la salsa y, al final, añada las acamayas.

Deje hervir esta preparación a fuego mediano, por 10 minutos, aproximadamente, tiempo suficiente para que se cuezan las acamayas.

ALBACORA EN HOJALDRE

INGREDIENTES (6 personas)

1 **albacora** *entera de kilo y medio, limpia, partida en dos, a lo largo y aparte la cabeza, cola y espinazo*
1 taza de harina
500 gramos de pasta hojaldrada
2 dientes de ajo
2 zanahorias
2 tallos de apio
4 ramas de perejil picado
1 huevo para barnizar
1 vaso de vino blanco seco
2 chiles chipotles desvenados o de lata
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En la cazuela coloque la cabeza, cola y espinazo del pescado junto con el apio, zanahorias (enteras o en trozos) y el perejil. Cubra con agua, agregue hierbas de olor (orégano, laurel, tomillo), sal al gusto y ponga a hervir a fuego mediano, hasta que las verduras estén suaves y el caldo se consuma un poco.

Coloque los costados enteros en el caldo; vierta el vino. Tape la cazuela y deje a fuego mediano de 4 a 7 minutos hasta que el pescado esté medio cocido e impregnado de caldo y vino. Apague el fuego, retírelo cuidadosamente para que no se rompa y déjelo enfriar en un platón mientras prepara la pasta.

La pasta hojaldrada se consigue en panaderías o pastelerías.

Divida la pasta en dos partes iguales, espolvoree con harina una superficie plana y con el rodillo extienda la masa formando un rectángulo. Coloque una de las mitades del pescado, sin jugo. Doble y selle las orillas de la masa. Repita la operación con la otra. Coloque las dos empanadas en un

molde refractario previamente engrasado y barnícelas con el huevo batido. Precaliente el horno a 300° C por 15 minutos, luego baje el fuego a 190° C; coloque el molde y hornee durante 40 minutos aproximadamente, hasta que la pasta se vea dorada.

Aparte prepare el caldo.

Retire la cabeza, cola y espinazo, del caldo y separe toda la carne de la cabeza y la cola. Añada esta pulpa al caldo y deje hervir durante otros 5 a 7 minutos. Agregue los chiles chipotles.

Sirva rebanadas de la empanada. El caldo se sirve aparte en tazas.

SPAGHETTI ALLE VONGOLE

(ESPAGUETI CON ALMEJAS)

INGREDIENTES

1 1/2 kilo de **almejas** *(cualquier tipo de* **almeja** *de tamaño chico)*
1/2 kilo de espagueti
1/2 kilo de tomates rojos
1 diente de ajo
1 cebolla chica
2 ramas de perejil picado
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las almejas y póngalas en una cacerola con un litro de agua hasta que hierva. Reserve el agua en que se cocieron y saque las almejas de sus conchas.

Caliente el aceite en una sartén y fría el ajo y la cebolla picada, cuando estén dorados, añada los tomates rojos molidos y colados, sal y pimienta. Agregue el perejil picado y parte del agua de las almejas. Deje cocer, a fuego lento y al final añada las almejas.

Cueza el espagueti en bastante agua hirviendo, con sal. Retírelo del agua, escúrralo y vierta encima la salsa. Sirva de inmediato.

ALMEJAS AL VAPOR

INGREDIENTES (5 personas)

60 **almejas pismo** *(calcule una docena por persona)*
1 barra de mantequilla (90 gramos)
2 limones (el jugo)
1 cucharada de salsa inglesa

pimienta al gusto
3 ramas de perejil picado

PREPARACION

Limpie cuidadosamente las almejas, quite la arena con una escobetilla, y lave bajo el chorro de agua.

Ponga las almejas sobre una rejilla en un recipiente hondo que contenga una taza de agua. No utilicie sal, las almejas ya la contienen. Tape bien y cuézalas al vapor durante diez o quince minutos, o hasta que se abran.

A los cuatro minutos deles la vuelta para se cuezan de manera uniforme.

Sáquelas con una espumadera y sírvalas con esta salsa:

Preparación de la salsa

En un recipiente mezcle los siguientes ingredientes: una taza del caldo en que se cocieron las almejas (colado), la mantequilla, el limón y la salsa inglesa, condimente con la pimienta.

Espolvoree las almejas con el perejil y sirva con la salsa caliente.

ANCHOVETAS RELLENAS

INGREDIENTES (5 personas)

800 gramos de **anchovetas, manjúas** *o* **sardinas** *frescas*
2 huevos batidos
200 gramos de queso añejo salado
1 vaso de aceite
1/2 vaso de harina
1/2 vaso de pan molido

PREPARACION

Abra las anchovetas por debajo del vientre, extraíga las vísceras, el espinazo y retire la cabeza. Lave bien bajo el chorro de agua, le quedarán los filetes de anchoveta en forma de mariposa.

Coloque dentro de cada anchoveta un pedacito de queso añejo. Cierre los pescaditos, de manera que tengan su forma original. Páselos por harina, huevo batido y luego en pan molido.

Aparte, caliente el aceite y cuando esté humeando, incorpore los pescados cuidando que no se rompan.

Dórelas por ambos lados y sírvalas inmediatamente con salsa mexicana picante.

RANAS CON MAYONESA Y SALSA DE PEREJIL

INGREDIENTES (5 personas)

10 pares de **ancas de rana**
1/2 litro de leche
2 cucharadas de pimentón en polvo
harina la necesaria
aceite para freír
sal al gusto

Salsa

1 taza de mayonesa preparada
2 cucharadas de cebolla finamente picada
1 limón (el jugo)
2 cucharadas de perejil finamente picado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las ancas de rana bajo el chorro de agua. Séquelas con un paño y colóquelas en un recipiente que contenga la leche, dos cucharadas de pimentón y sal. Deje reposar por media hora.

Saque las ancas, enharínelas, y póngalas a freír en aceite muy caliente, por cinco minutos. Cuando estén doradas por ambos lados, colóquelas sobre papel absorbente. Sírvalas con la salsa.

Mientras prepare la salsa

Mezcle batiendo los siguientes ingredientes: la mayonesa, cebolla picada, jugo de limón y el perejil. Rectifique la sal y pimienta.

NOTA. Para preparar este platillo, puede utilizar ranas frescas o congeladas.

ANCAS DE RANA A LA HORTELANA

INGREDIENTES (5 personas)

20 pares de **ancas de rana**
1 vaso de vinagre
1 taza de harina
1 barra y media de margarina o mantequilla (135 gramos)
5 dientes de ajo finamente picados
4 ramas de perejil finamente picado

1 taza de crema fresca
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las ancas de rana bajo el chorro de agua. Póngalas en un recipiente que contenga la mezcla de un vaso de agua y un vaso de vinagre. Déjelas remojar por una hora.

Escurra las ancas, sazónelas con sal y pimienta, páselas por harina y sacúdalas para eliminar la harina sobrante.

Dore una barra de margarina o mantequilla en una sartén, ponga las ancas de rana en la mantequilla caliente, y dórelas por ambos lados a fuego lento, colóquelas sobre el papel absorbente.

Aparte, derrita el resto de la mantequilla en una cacerola pequeña y añada los ajos picados hasta que se doren ligeramente.

Incorpore la crema y deje espesar la salsa a fuego lento, durante cinco minutos. Espolvoree con sal y pimienta y agregue el perejil picado.

Ponga las ancas de rana en un platón, vierta encima la salsa caliente, y adorne con rodajas de limón.

RANAS A LA LERMA

INGREDIENTES (5 personas)

8 pares de ancas de rana
2 chiles serranos
1 chile pasilla
4 dientes de ajo
1 rama de epazote
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las ancas de las ranas bajo el chorro de agua, séquelas y enharínelas, luego sacúdalas para quitar el exceso. Ponga a freír en una sartén con aceite los dientes de ajo, sin dejar que se doren, y agregue las ancas y fríalas por ambos lados. Retire la sartén de la lumbre y saque las ancas. Colóquelas sobre papel absorbente. Tápelas para mantenerlas calientes.

Aparte tueste el chile pasilla, desvénelo y quítele la piel y las semillas. Lícuelo con un vaso de agua, y las hojas de epazote, vierta esta preparación en una cacerola. Añada un vaso de agua más e incorpore los chiles serranos enteros y las ancas de rana, ponga sal y pimienta y deje hervir por 10 minutos, a fuego mediano.

ATUN MARINADO EN SALSA DE SOYA

INGREDIENTES (4 personas)

4 rebanadas de **patudo, albacora** *o* **atún** *(con piel y la espina central)*
2 dientes de ajo finamente picados
4 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de jerez seco
2 cucharadas de vinagre blanco
1 trozo pequeño de jengibre fresco
1 cucharada de harina de maíz "maizena" disuelta en una cucharada de agua
hojas de cilantro para adornar
sal al gusto

PREPARACION

Mezcle la salsa de soya, el vinagre, jerez, ajo, sal y jengibre. Ponga a reposar los filetes en esta salsa por lo menos media hora en el refrigerador.

Después vierta la salsa en una cazuela chica y póngala a fuego regular hasta que hierva, agregue la harina de maíz "maizena" disuelta en agua y mueva con una pala hasta que espese la salsa. Apártela.

Ase las rebanadas de pescado sobre una plancha o comal caliente untado con aceite, de tres a cinco minutos por cada lado, bañándolas generosamente con la salsa.

Sirva las rebanadas con el resto de la salsa y adorne con hojas del cilantro.

REBANADAS DE ATUN A LA KIEV

INGREDIENTES (5 personas)

5 rebanadas gruesas de **atún**
2 huevos duros, picados finamente
2 cucharadas de eneldo fresco, finamente picado
1/4 de litro de crema agria
100 gramos de queso fresco y rallado
2 limones (el jugo)
8 papas cocidas en rebanadas
sal al gusto

PREPARACION

Unte las rebanadas con el jugo de limón y deje reposar por media hora. Colóquelas en un molde refractario, previamente engrasado con aceite;

acomode encima las papas, los huevos duros y cubra todo con la crema agria. Espolvoree con el eneldo fresco y rectifique la sal. Esparza el queso rallado y meta al horno precalentado a 200° C por treinta minutos, aproximadamente, hasta que el queso se gratine.

REBANADAS DE ATUN EN SALSA AL ESTILO SICILIANO

INGREDIENTES (6 personas)

6 rebanadas de **atún**
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana en rebanadas
4 tomates rojos sin piel, sin semilla y picados
6 aceitunas sin hueso
1 pimiento rojo, en rajas
3 dientes de ajo picados
2 chiles de árbol picados
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Coloque las rebanadas de atún en un molde refractario para horno, previamente engrasado.

En una sartén caliente el aceite y dore ligeramente los ajos y la cebolla; agregue los tomates rojos, el pimiento rojo, los chiles y sazone con sal y pimienta. Deje a fuego mediano durante cinco minutos y agregue las aceitunas. Vierta esta salsa sobre las rebanadas de atún, coloque en el horno precalentado a 200° C y hornee durante 30 minutos aproximadamente.

FILETE DE BAGRE A LA NARANJA

INGREDIENTES

6 filetes gruesos de **bagre** *o* **chihuil**
1/2 taza de jugo de naranja
1/2 cucharada de raspadura de cáscara de naranja
2 chiles anchos
2 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Espolvoree los filetes con sal y pimienta. Colóquelos en un refractario previamente engrasado con un poco de aceite. Ase los chiles, desvénelos, quíteles las semillas, y córtelos en tiras.

En una sartén, caliente una cucharada de aceite y fría ligeramente los chiles, retire la sartén del fuego y guarde la grasa. Mezcle en un recipiente el jugo y la raspadura de naranja, y los chiles con el aceite en que se doraron. Vacíe esta mezcla sobre los filetes. Cubra el refractario con papel aluminio y métalo al horno precalentado a 190° C durante diez o quince minutos o hasta que el pescado esté cocido.

BAGRE CON TOCINO AL ESTILO NORTEÑO

INGREDIENTES (6 personas)

6 filetes de **bagre** *o* **chihuil**
12 tiras delgadas de tocino
1 taza de harina
4 cucharadas de "maizena"
1 huevo
1/2 taza de leche
6 rebanadas de limón
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una sartén grande dore el tocino (sin aceite). Retire la sartén del fuego, aparte su grasa y retire las tiras de tocino. Escúrralas sobre papel absorbente.

Espolvoree los filetes del pescado con sal y pimienta. En un recipiente hondo mezcle la harina y la "maizena". Bata el huevo y mezcle con la leche y vierta en la harina. Mezcle muy bien. Caliente la sartén con la grasa del tocino, cubra los filetes de pescado con la mezcla de harina y huevo y fríalos durante cuatro a seis minutos por cada lado, hasta que estén dorados. Sirva con las tiras de tocino y las rebanadas de limón.

CHILES POBLANOS RELLENOS DE BAGRE

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de filete de **bagre**, *en trozo*
6 chiles poblanos, asados, limpios, sin piel ni semillas
1/4 de litro de crema de leche
1 cebolla
4 ramas de epazote fresco
1 diente de ajo
hierbas de olor
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer el pescado en medio litro de agua con media cebolla, sal y hierbas de olor. Cuando esté cocido, retírelo del agua por cinco minutos; desmenúcelo.

En una sartén con un poco de aceite, acitrone media cebolla y el ajo previamente picados, añada la carne del pescado y agregue sal si es necesario. Rellene con esto los chiles y colóquelos en un platón.

Aparte vacíe la crema en una olla pequeña, ponga a fuego suave con hojas de epazote bien lavado. Cuando dé el primer hervor vacíe sobre los chiles y adorne con ramas de epazote.

NOTA. Al pescado puede agregársele una lata chica de granos de elote.

CAZUELA DE BARRACUDA CON CHILE GUAJILLO

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de filete de **barracuda** *o* **corvina,** *partido en cubos*
4 chiles guajillos limpios, sin venas ni semillas
2 papas peladas y cortadas en tiras
1 pimiento morrón, partido en cuadros o rajas
1/2 cebolla picada
1 tomate rojo mediano picado
1 clavo de olor
1 diente de ajo picado
1 rama de perejil picado
1 trozo de canela en rama
hierbas de olor
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

En un poco de agua ponga a hervir los chiles guajillo con un trozo de canela en rama, hasta que suavicen; después líquelos y apártelos.

En una sartén con aceite ponga a sofreír, a fuego mediano, la cebolla picada, el ajo, las papas en tiras; el pimiento morrón con el clavo y las hierbas de olor. Baje a fuego lento y agregue una taza de agua. Sazone con sal y pimienta y agregue perejil. Deje hervir hasta que la papa esté cocida. Vierta el chile guajillo molido y los cubos de la barracuda. Tape la sartén y deje hervir a fuego suave hasta que el pescado esté cocido.

BESUGO A MI MANERA

INGREDIENTES (5 personas)

1 **besugo** *o* **conejo** *de kilo y medio*
1 vaso de vino blanco seco
2 tomates rojos en rebanadas
2 ramas de perejil picado
50 gramos de mantequilla o margarina
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Pida al pescadero que quite las escamas, vacíe y limpie el besugo. Lávelo bien y séquelo con un paño antes de empezar a preparar el guiso.

Coloque el pescado en un molde refractario previamente engrasado. Espolvoreelo con sal y pimienta y coloque encima las rodajas de tomate rojo. Vierta el vino blanco y distribuya trocitos de mantequilla sobre el besugo.

Caliente el horno a 250° C durante quince minutos. Meta el refractario al horno y deje cocer treinta minutos, aproximadamente. Cuando el pescado esté cocido, antes de servirlo, espolvoree con el perejil picado.

BONITO CON SU SALSA PARA ARROZ O PASTA

INGREDIENTES (5 personas)

3/4 de kilo de filetes de **bonito** *o* **atún** *cortados en cubos regulares*
6 tomates rojos, maduros, pelados y picados
1 cebolla mediana finamente picada
1 cucharadita de orégano fresco (1/2 si es seco)
3 dientes de ajo picados
1 vaso de vino blanco seco
1 cucharada de "granulado de pollo"
2 tazas de arroz (o 1/2 kilo de espagueti)
2 chiles de árbol (opcional)
3 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una olla con el aceite caliente, acitrone a fuego mediano el ajo y la cebolla. Después agregue los chiles enteros o partidos; vierta el tomate rojo, el orégano desmenuzado, el vino y "el granulado de pollo". Deje sazonar durante cinco o diez minutos y agregue el pescado. Deje hervir por otros cinco minutos más.

Aparte, prepare el arroz o la pasta, vierta encima el pescado en salsa y espolvoree con bastante pimienta.

CABRILLA RELLENA DE OSTIONES

INGREDIENTES (8 personas)

1 1/2 kilos de **cabrilla** *o* **baqueta** *limpia, preparada para rellenar*
1 barra de mantequilla o margarina (90 gramos)
2 dientes de ajo finamente picado
1 cebolla chica picada
1 frasco de **ostiones** *en su jugo*
4 cucharadas de pan molido
3 ramas de cilantro picado
2 chiles serranos picados
sal al gusto

PREPARACION

Derrita media barra de mantequilla en la sartén y fría el ajo y la cebolla. Vierta los ostiones con su jugo (si son grandes, pártalos en dos). Añada el pan molido, el cilantro, chiles serranos y deje, a fuego suave, hasta que el líquido se consuma. Sazone al gusto y deje entibiar. Rellene con esto el pescado y cierre la oriila con palillos. Póngalo en una charola de horno o molde refractario. Coloque trozos de mantequilla encima y póngalo en el horno precalentado a 190° C durante 60 o 90 minutos aproximadamente, hasta que esté cocido.

CALAMARES RELLENOS "RICAMITO"

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de **calamares** *de tamaño mediano*
1/2 kilo de hueva de cualquier, pescado chico(**gurrubata, lisa** *u otro tipo)*
4 huevos
2 tomates rojos
10 aceitunas sin hueso
1 cucharada de pasitas
hierbas de olor
3 ramas de cilantro picado
1 trozo de canela en rama
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
1 pizca de azúcar
harina la necesaria
sal

PREPARACION

En agua hirviendo con un trozo de cebolla, hierbas de olor y sal, ponga a cocer los calamares lavados y limpios (20-30 minutos,aproximadamente).

Retire los calamares del agua y pique los tentáculos; deje el cuerpo entero. Muela los tomates rojos en la licuadora, junto con el ajo, el cilantro, la canela y sal. Ponga a calentar un poco de aceite en una sartén y vacíe la mezcla de la licuadora, si desea puede colarla. Deje cocinar a fuego suave. Lave las huevas, si son grandes pártalas en trozos, de tamaño apropiado para rellenar los calamares y póngalas a cocer en el caldillo de la sartén. Añada las aceitunas, las pasitas, los tentáculos de los calamares y una pizca de azúcar. Deje hervir a fuego lento hasta que todo se reduzca a una pasta. Rellene con esto los calamares uno a uno y ciérrelos. Espolvoréelos con harina (poca). Bata las claras a punto de nieve, añada las yemas y mezcle cuidadosamente. Reboce los calamares. Ponga a calentar suficiente aceite y coloque uno o dos calamares rebozados. Fríalos por ambos lados y escúrralos sobre papel absorbente. Sírvalos calientes, se acompañan de ensalada fresca.

CALAMARES EN SALSA DE TOMATE ROJO

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de **calamares**
5 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
4 cebollas picadas
3 dientes de ajo
400 gramos de tomates rojos, maduros, pelados y picados grueso
1 1/2 taza de vino blanco seco
hierbas de olor
pimentón molido
sal, pimienta negra y pimienta de cayena al gusto

PREPARACION

Limpie los calamares, quite los intestinos, el cartílago transparente y la bolsa de tinta, voltee el calamar, de adentro hacia afuera (como un calcetín), lávelo bajo el chorro de agua y córtelo en aros finos.

Caliente el aceite en una sartén y fría los calamares, a fuego bajo, unos 15 minutos. Sáquelos con una espumadera y apártelos.

En la misma sartén acitrone la cebolla, agregue los ingredientes restantes y cuando empiece a hervir baje el fuego, dejándolo otros 20 minutos.

Cuele la salsa, añada los calamares y cueza a fuego lento hasta que los calamares estén blandos, 30 minutos, aproximadamente.

BROCHETAS DE CAMARON Y HONGOS

INGREDIENTES (5 personas)

400 gramos de **camarones** *grandes, crudos, limpios*
1 vaso de vino blanco seco
8 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de cebolla finamente picada
1/2 cucharadita de pimienta blanca
15 champiñones grandes partidos en dos
sal al gusto

PREPARACION

Limpie los camarones, quite la vena negra y el caparazón, lave bajo el chorro de agua y colóquelos en un recipiente de vidrio con los siguientes ingredientes: jugo de limón, vino, cebolla, sal y pimienta. Mezcle bien y deje reposar en el refrigerador por una noche.

Al día siguiente agregue los hongos, deje en la preparación por diez minutos, luego escurra todo. Ensarte los ingredientes en las brochetas alternándolas y terminando con los camarones.

Ponga a calentar un comal y ase las brochetas durante diez minutos aproximadamente, dándoles vuelta, de vez en vez.

Colóquelas en un platón y sirva caliente.

LOS TRADICIONALES ROMERITOS CON TORTAS DE CAMARON O MACHACA DE PESCADO

INGREDIENTES (10 personas)

250 gramos de **camarón** *seco, molido o machaca de pescado*
1/2 kilo de romeritos limpios
10 nopales
1/2 kilo de papas chicas
100 gramos de **camarones** *secos enteros (opcional)*
5 huevos enteros
250 gramos de mole en polvo o pasta (el mole en polvo es de mejor calidad, generalmente)
50 gramos de ajonjolí
1/2 cebolla
1/2 tortilla seca
1 diente de ajo
10 pimientas negras
1 clavo de olor

1 trozo pequeño de canela en rama
1 cucharada sopera de anís (especia)
2 cucharadas soperas de cacahuate limpio
1 taza de aceite o manteca
5 ramas de cilantro
1 pizca de cominos
aceite o manteca

PREPARACION

En bastante agua hirviendo, con un trozo de cebolla y una rama de cilantro, ponga a cocer los romeritos limpios y lavados.

Por separado ponga a hervir las papas con todo y cáscara, bien lavadas, durante 15-20 minutos, hasta que estén blandas, y los nopales picados en cuadros o tiras; estos últimos con un trozo de cebolla y una rama de cilantro.

Si desea agregar camarón seco, límpielos retirando las patas y las cabezas y póngalos a hervir en bastante agua durante 15 minutos; aparte esta agua, que se utilizará.

PROCEDA A LA PREPARACION DE LAS TORTAS

En una fuente coloque el camarón en polvo o la machaca de pescado, añada los huevos y bata ligeramente.

En la cazuela donde va a preparar el guiso, ponga a calentar el aceite o la manteca; cuando esté caliente, vierta una cucharada sopera llena de la mezcla. Puede freír varias tortitas a la vez, dejando que doren de ambos lados. Ponga a escurrir las tortitas en papel absorbente.

PREPARE LA SALSA DE MOLE

En una sartén sin grasa, tueste el ajonjolí y el cacahuate moviéndolos constantemente para que no se quemen. Apártelos. Ponga dos cucharadas de aceite en la misma sartén y dore el anís, la pimienta, el clavo, la canela, un diente de ajo, un trozo chico de cebolla, los cominos y la media tortilla dura.

Retire todo de la sartén, y muévalo junto con el cacahuate y el ajonjolí, de forma que quede una pasta (lo puede hacer en el molcajete o en la licuadora con un mínimo de agua).

En la cazuela donde se doraron las tortas y con la misma grasa caliente, fría la pasta de especias moviendo con una pala, para que no se pegue. Agregue el mole, sin dejar de mover. Poco a poco vierta el agua en que cocieron los camarones secos (colada). Si no usa camarón seco, agregue agua simple. Mueva constantemente hasta que el mole quede del espesor deseado. Apague el fuego.

PREPARE LAS VERDURAS

Una vez cocidos los romeritos, escúrralos y con las manos tome cantidades regulares. Oprímalos para sacarles toda el agua, forme bolas y píquelas.

Quítele la piel a las papas y pártalas en dos si son chicas o en cuadros, si son grandes. Escurra los nopales y apártelos.

FINALMENTE

Ponga a fuego lento la cazuela con el mole, añada los romeritos, los nopales, las papas, los camarones sin cáscara y las tortitas. Déjelo hervir suavemente. Verifique si tiene sal suficiente. No ponga sal sin antes probar. Deje hervir durante 15 minutos, aproximadamente.

NOTA. Los romeritos, las papas y los nopales pueden cocerse un día antes. También el mole puede prepararse en la víspera.

BROCHETAS DE CAMARON

INGREDIENTES (5 personas)

300 gramos de **camarones** *crudos, de tamaño mediano o grande, pelados y limpios*
300 gramos de tocino en rebanadas gruesas cortadas en cuadritos
3 pimientos verdes, cortados en cuadros
2 cebollas medianas, en trozos
300 gramos de queso chihuahua, en trozos
sal al gusto

PREPARACION

Ensarte, alternando los siguientes ingredientes en las brochetas: los camarones, queso, tocino, cebolla y pimiento morrón. Póngale sal y áselas sobre un comal por unos minutos hasta que se quemen un poco las orillas.

Colóquelas en un refractario, de tal manera que las puntas de las brochetas se apoyen sobre los bordes del refractario. Métalo a horno precalentado a 300° C durante diez o quince minutos.

CANGREJOS ENDIABLADOS

INGREDIENTES (5 personas)

20 **cangrejos**
2/3 de una barra de mantequilla
4 cucharadas de harina

3 vasos de leche
1 cucharada de mostaza
2 cucharadas de salsa inglesa
1 cucharada de cebolla picada
2 cucharadas de perejil picado
pan molido
3 chiles serranos finamente picados
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer los cangrejos en agua hirviendo, con sal durante quince minutos, aproximadamente.

Quite toda la carne que contiene, del interior y de las pinzas. Aparte algunas pinzas para decorar, y los caparazones para rellenarlos.

PREPARE EL RELLENO:

Con la harina, mantequilla y la leche, prepare una salsa blanca, y cuézala a "baño maria".

Cuando empiece a espesar, añada la mostaza, salsa inglesa, cebolla, el chile, perejil. Siga la cocción a "baño maria", mezclando de cuando en vez, durante diez minutos.

Añada la pulpa de los cangrejos, y mueva con cuidado para que no se desbarate.

Agregue sal, pimienta y rellene con esta preparación las conchas.

Colóquelas en un molde refractario engrasado con aceite, espolvoree con pan molido y hornee a 250° C durante 20-30 minutos.

Sirva caliente.

CARPA EN VERDURAS

INGREDIENTES (8 personas)

1 **carpa** *de kilo y medio en rebanadas*
1 pimiento morrón rojo
2 zanahorias
1 tallo de apio
2 cebollas
3 tomates rojos
4 papas medianas
200 gramos de chícharos limpios
200 gramos de habas verdes limpias
3 ramas de perejil picado
1 hoja de laurel

aceite el necesario
sal, pimienta y azúcar al gusto

PREPARACION

Ya limpio y escamado el pescado, rebánelo y espolvoréelo con sal. Déjelo reposar durante una hora en el refrigerador, incluya la cabeza.

Corte las verduras en trozos (pimiento morrón, zanahorias, apio, cebollas y papas) y fríalas en una cacerola con aceite. Añada los tomates rojos, previamente pelados y picados, agregue los chícharos, las habas verdes, el laurel, azúcar (una pizca), sal y pimienta. Deje cocinar, a fuego bajo, durante diez minutos. Coloque las verduras y el pescado en un molde refractario previamente engrasado.

Cubra con papel aluminio y meta en el horno precalentado a 190° C, durante 8 minutos, aproximadamente.

Retire el papel y deje dorar durante otros veinte minutos. Sirva frío o caliente, adornando con el perejil.

ALBONDIGAS DE CARPA Y SIERRA EN SALSA VERDE

INGREDIENTES (8 personas)

750 gramos de filetes de **sierra**
750 gramos de filetes de **carpa** *o* **botete**
cabeza, y espinazo de los pescados
2 huevos
2 cebollas picadas
1 bolillo duro
1/2 taza de agua helada
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

Para la salsa

10 tomates verdes
2 ramas de yerbabuena, finamente picadas
4 ramas de cilantro, picadas
1/2 cebolla chica
4 chiles serranos
1 diente de ajo
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las cabezas y los espinazos y póngalos a hervir en aproximadamente medio litro de agua con un trozo de cebolla, el diente de ajo, sal, pimienta

y hierbas de olor, a fuego suave. Deje hervir durante veinte minutos, y apague el fuego.

Mientras, pique finamente, o muela, la carne de los pescados (crudos) cuidando de retirar cualquier espina. Coloque en un recipiente hondo.

En una sartén, con aceite caliente, dore las cebollas picadas, retírelas y añada a la pulpa de pescado, junto con los huevos, el bolillo remojado y exprimido con anterioridad, sal y pimienta. Forme una masa suave, agregando, poco a poco, el agua helada. Deje reposar.

Retire la cabeza y espinazo del caldo. Muela en la licuadora los tomates verdes partidos en cuatro, un trozo de cebolla, los chiles y sal, con un poco del caldo de pescado. En una cacerola caliente un poco de aceite y vierta la salsa verde colada. Deje freír por tres ó cuatro minutos y póngale sal. Vierta el caldo de pescado colado, deje que empieze a hervir y baje el fuego. Forme albóndigas con las manos húmedas y coloque una a una, con cuidado en la salsa hirviente. Añada el cilantro y las hojas de yerbabuena picadas. Deje hervir durante quince o veinte minutos. Sirva caliente con tortillas.

CARPA EN CERVEZA No. 1

INGREDIENTES (6 personas)

1 **carpa** *de kilo y medio*
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo machacados
100 gramos de champiñones picados
1/2 litro de cerveza (dos botellas)
5 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Corte en rebanadas la carpa limpia de escamas, espinazo y vísceras. En una cacerola con aceite caliente acitrone la cebolla, añada el ajo machacado y los champiñones. Encima ponga las rebanadas de pescado, incluya la cabeza y la cola, las que dan un sabor especial al guisado. Espolvoree con sal y pimienta suficiente. Vierta la cerveza y deje hervir a fuego vivo, para que se consuma un poco el líquido. Cuando el pescado esté cocido, retire la cacerola del fuego. Separe las rebanadas, la cabeza y la cola y coloque todo en un platón.

Regrese la cacerola al fuego, deje hervir la preparación por otros dos o tres minutos, luego cuele la salsa sobre el pescado.

CARPA EN CERVEZA No. 2

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de filetes de **carpa**, *cortados en cubos*
1/2 barra de mantequilla o margarina (45 gramos)
2 botellas de cerveza clara
5 cucharadas de harina
4 hojas de laurel
5 pimientas negras enteras
1 cucharadita de comino machacado
pimienta negra en polvo
sal al gusto

PREPARACION

Corte los filetes de carpa en cubos grandes (tres centímetros cada uno). Póngales sal y pimienta negra en polvo.

Cubra los cubos con la harina y sacúdalos para quitar el excedente.

En una cazuela derrita la mantequilla y fría los trozos, hasta que se doren. Vierta la cerveza, incorpore las hojas de laurel, las pimientas negras enteras, el comino y deje cocer, a fuego mediano, por veinte o treinta minutos.

Con una cuchara perforada saque los trozos del líquido y escurra. Sirva con arroz blanco, ruedas de limón y salsa verde mexicana.

CARPA A LAS BRASAS

INGREDIENTES (5 personas)

1 **carpa** *o* **botete** *de kilo y medio*
150 gramos de champiñones, limpios, partidos a la mitad
600 gramos de tocino en tiras delgadas
4 ramas de perejil picado finamente
pimienta negra quebrada al gusto
8 papas chicas enteras con cáscara
sal al gusto

PREPARACION

Limpie la carpa de la siguiente manera: escámela, quítele las vísceras y las aletas, ráyela, cortándole bastantes surcos diagonales a cada lado; las tajadas tienen que ser profundas, hasta casi llegar al espinazo. Lave bajo el chorro del agua y seque muy bien.

Rellene las rayaduras con el tocino y champiñones. Si le queda algo de estos dos ingredientes, colóquelos dentro del pescado. Espolvoree con el

perejil, sal y pimienta negra y envuélvala con papel de aluminio junto con las papas chicas, y cierre las orillas.

Coloque la carpa sobre las brasas; éstas ya sean de carbón o leña deberán estar blancas por fuera y por dentro al rojo vivo. Coloque una parrilla de rejas a unos seis centímetros de las brasas y acomode encima el papel aluminio. Como el pescado está envuelto, lo puede colocar también directamente sobre las brasas.

CARPA A LA ORIENTAL

INGREDIENTES (6 personas)

1 **carpa** *entera de kilo y medio*
1 cebolla
2 rabos verdes de cebolla o cebollín
2 cucharadas de harina
1 vaso de vino blanco seco
2 hojas de laurel
2 limones (su jugo)
2 ramas de perejil picado
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Solicite al pescadero que limpie, escame la carpa y la corte en rebanadas de tres centímetros de ancho cada una. Pida también la cabeza y la cola. Unte con jugo de limón todo el pescado y déjelo reposar en el refrigerador durante una hora.

En una cacerola con aceite caliente, sofría la cebolla y los rabos picados, añada la harina sin dejar de mover con una palita, vierta medio vaso de agua y medio vaso de vino. Incorpore el perejil, el laurel, sal y pimienta y un chorro más de aceite. Baje a fuego lento y deje la preparación hasta que empiece a hervir.

Ordene en la cacerola las rebanadas, la cola y la cabeza, dándole forma de pescado entero. Agregue el resto del vino blanco y deje hervir todo a fuego moderado.

Cuando el pescado se haya cocido (20 a 30 minutos aproximadamente) retire las piezas que componen el pescado, y colóquelas en un platón dándole nuevamente la forma de pescado.

Deje hervir el líquido, hasta que se reduzca a una tercera parte de la cantidad inicial. Retire la cacerola del fuego, cuele el líquido agregando otro chorrito de aceite. Vierta sobre el pescado.

Deje enfriar hasta que cuaje. Adorne con ramitas de perejil.

CARACOL DE MAR SALTEADO

INGREDIENTES (6 personas)

1/2 kilo de **caracol** *sin concha*
2 dientes de ajo enteros
2 dientes de ajo picados
3 ramas de perejil finamente picado
1/4 de taza de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Quite la parte oscura de la carne de caracol, utilizando un cuchillo sin filo. Le quedará la pulpa blanca (también la puede dejar, según su gusto, ya que el sabor no es desagradable).

Ponga en una sartén el aceite y dore los ajos enteros, al dorarse apártelos, ya que demasiado quemados amargan el sabor del guiso.

Añada los ajos picados, el perejil, y el caracol partido en trozos.

Fría de tres a cinco minutos y sirva con ruedas de limón.

ROLLITOS DE CAZON

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes de **cazón**
2 cucharadas de mantequilla
1/2 cebolla picada
5 rebanadas de tocino cortado en cuadritos
2 tomates rojos pelados y picados
1 cucharada de pan rallado
1 vaso de leche
2 ramas de perejil picado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Caliente la mantequilla en una sartén gruesa, con tapa y fría el tocino y la cebolla por unos minutos.

Agregue los tomates rojos y el pan rallado, sazone con sal y pimienta.

Forme rollitos con los filetes de cazón sujetándolos con palillos, y colóquelos en esta mezcla, añada la leche, tape y cueza durante 20 minutos, a fuego bajo.

Sirva de inmediato adornando con perejil picado.

RECETA TRADICIONAL DE PAN DE CAZON

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de filetes de **cazón**
3 tomates rojos grandes y maduros
1 taza de manteca
18 tortillas gruesas
2 cebollas
3 chiles habaneros
2 tazas de frijoles refritos
epazote y sal al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir agua con sal, una rama de epazote y un trozo de cebolla, cuando dé el primer hervor agregue los filetes de cazón dejándolos hasta que se suavicen. Una vez cocidos, desmenúcelos. Agregue sal y epazote picado.

En la licuadora, muela el tomate rojo; rebane cebolla y fría en un poco de manteca, con los chiles habaneros asados, sin semillas y partidos. Agregue más epazote picado y deje hervir hasta que espese. Incorpore el cazón desmenuzado y deje a fuego lento tres minutos. Rellene las tortillas con los frijoles levantando la parte delgada con un cuchillo sin filo.

Ponga a calentar manteca y sofría las tortillas una a una. Coloque una tortilla sofrita en un plato y encima la salsa con el cazón. Repita la operación formando los platillos de cada comensal con tres tortillas, una sobre la otra, para cada persona.

CAZON A LA CAMPECHANA

INGREDIENTES (6-8 personas)

1 1/2 kilo de **cazón** *en rebanadas*
4 tomates rojos
1 diente de ajo
1/2 cebolla en rodajas
20 hojas de epazote finamente picadas
2 chiles güeros asados
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

Cueza el cazón en rebanadas diez minutos en agua con sal. Sáquelo y déjelo enfriar. Quítele la piel.

Aparte ase los tomates rojos, pélelos y píquelos. Fría en un poco de aceite el diente de ajo y retírelo. Acitrone en el mismo aceite la cebolla, agregue el tomate rojo picado, y cueza hasta que quede una salsa espesa. Incorpore las hojas de epazote picadas finamente. Deje sazonar. Añada el cazón y los chiles güeros previamente asados y deje hervir quince minutos, a fuego lento.

CAZON DEL GOLFO

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de filetes de **cazón** *(5 filetes)*
1/2 kilo de tomate rojo
una rama de epazote
2 cucharadas de manteca
1 cebolla grande en rebanadas delgadas
hojas de epazote al gusto
1 chile serrano
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer en el agua el cazón con sal y la rama de epazote. En la manteca acitrone la cebolla, agregue las hojas de epazote, el chile, los tomates rojos pelados y picados y la sal; cuando se espesa la salsa póngale los filetes de cazón y el caldo en el que se cocieron; deje hervir a fuego mediano hasta que sazone y espese.

Adorne con hojas de epazote.

CAZON SALTEADO CON PIMIENTOS MORRONES VERDES

INGREDIENTES (5 personas)

3/4 de kilo de **cazón** *en filetes*
3 cucharadas de harina
2 rebanadas de tocino
1/2 pimiento verde cortado en rebanadas
4 cucharadas de aceite
3 tomates rojos cortados en cuartos
1/2 taza de queso fresco rallado
sal, pimienta, orégano y tomillo al gusto

PREPARACION

Muela el orégano y el tomillo y mézclelos con la harina, sal y pimienta. Con ésto enharine los filetes por ambos lados.

En la mitad del aceite, fría la mitad del tocino, pimiento y las rebanadas de pescado, cuidando que no se rompan, y se doren por los dos lados. Sáquelo de la sartén, y apártelo.

Fría los tomates rojos en el mismo aceite y cuando estén ya de color naranja, introduzca nuevamente el pescado. Sazone con pimienta y sal, e incorpore el queso rallado. Tape unos momentos, y sirva de inmediato.

CORVINA EN PIMIENTA

INGREDIENTES (4 personas)

400 gramos de filetes de **corvina** *o* **tambor** *(4 filetes gruesos)*
4 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de vinagre de vino
pimienta negra recién molida al gusto
sal al gusto

PREPARACION

Espolvoree los filetes con sal y bastante pimienta recién molida. En una sartén grande fría los filetes en el aceite de oliva, a fuego moderado primero y después alto, hasta que estén cocidos. Colóquelos en un platón caliente o en los platos individuales en que se servirán. En la misma sartén, con el aceite de oliva, sofría los ajos, sin llegar a dorarlos. Retire la sartén del fuego y vierta el vinagre (para evitar que "brinque", ponga la sartén al fuego lento).

Deje que el vinagre se evapore un poco y vierta esta salsa sobre los filetes. Sirva con papas hervidas y mantequilla.

CORVINAS RELLENAS DE ARROZ ALIMONADO

INGREDIENTES (5 personas)

2 **corvinas, tambor** *o* **rabirrubias** *(de 500 gramos cada una aproximadamente) preparadas para rellenar*
barra y media de mantequilla o margarina (135 gramos)
2 tallos de apio finamente picados
1 cebolla chica picada
10 almendras sin piel, tostadas y picadas
2 tazas de arroz hervido
6 champiñones frescos picados
3 cucharadas de crema
la raspadura de dos limones
la pulpa de un limón picado

3 ramas de perejil picado
1/2 cucharada de pimentón en polvo
3 hojas de laurel
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir a fuego mediano una taza de arroz con dos tazas de agua y sal en una cazuela pequeña, con tapa, durante 20 minutos aproximadamente o hasta que el arroz esté cocido.

Ponga las almendras a remojar en agua caliente durante diez minutos, retire la piel ydórelas sobre un comal caliente a fuego mediano, moviéndolas para que no se quemen, cuando tomen color dorado retírelas de la lumbre y píquelas.

Unte las corvinas con mantequilla y espolvoree con sal y pimienta.

Déjelas reposar.

Mientras prepare el relleno:

Derrita media barra de mantequilla en una sartén a fuego mediano, añada el apio, la cebolla y las almendras, sofría ligeramente. En un recipiente hondo combine los siguientes ingredientes: el arroz hervido, los hongos, la crema, la raspadura del limón, la pulpa del limón, el pimentón en polvo, y el laurel machacado; mezcle y sazone con sal y pimienta al gusto.

Con esta preparación rellene los pescados y cosa con aguja e hilo o sujete con palillos la orilla de la abertura del vientre. Coloque los pescados en un molde refractario previamente engrasado cubriéndolos con el resto de la mantequilla o margarina (en trozo). Hornee sin tapar por 30 o 40 minutos a 200° C.

FILETES DE CHERNA FRITOS

INGREDIENTES (6-8 personas)

1 kilo de filetes de **cherna** *o* **mero**
jugo de limón
2 huevos batidos
2 tazas de galletas saladas molidas
aceite el necesario
sal y pimienta

PREPARACION

Unte los filetes con el jugo de limón, sal, pimienta, déjelos reposar en el refrigerador por lo menos dos horas antes de freírlos.

Escúrrales el jugo y séquelos bien. Cada filete se baña muy bien, primero con los huevos batidos para pasarlos luego por las galletas molidas. Fríalos en bastante aceite caliente, cuando estén dorados de los dos lados retírelos del aceite y póngalos sobre papel de estraza a escurrir. Sírvalos con salsa tártara.

DORADO A LA CAZUELA

INGREDIENTES (5 personas)

1 **dorado** *o* **sargo** *entero, de kilo y medio, limpio*
3 cucharadas de aceite
1/2 vaso de vino blanco
1/2 vaso de agua
tomillo y laurel (seco y machacado), al gusto
sal y pimienta al gusto

Salsa

3 cucharadas de aceite
1/4 de cebolla finamente picada
1 lata chica de puré de tomate (220 gramos)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una sartén grande con tres cucharadas de aceite caliente ponga a freír el pescado, por ambos lados, sin que se dore demasiado. Vierta el vino y el agua, e incorpore el tomillo y laurel machacados, sal y pimienta. Deje cocer durante cuarenta minutos, a fuego bajo. Bañe el pescado con su salsa de vez en cuando.

Aparte prepare la salsa

En una cacerola con tres cucharadas de aceite caliente acitrone la cebolla picada, añada el tomate rojo en puré, sal y pimienta. Deje espesar a fuego bajo hasta que se consuma casi a la mitad.

Retire el pescado de la sartén y colóquelo sobre un platón. Mezcle el líquido en el que se coció el pescado con la salsa de tomate rojo y vacíe todo sobre el dorado. Sirva caliente.

DORADO A LA SAL

Esta receta presenta un método interesante de preparación: hace que la carne del dorado quede jugosa, sin perder casi nada del contenido nutricional.

Se necesita un dorado grande de dos kilos.

INGREDIENTES (6 personas)

1 **dorado** *o* **loro** *entero de dos kilos*
2 kilos de sal gruesa

PREPARACION

Escoja un molde refractario grande en donde quepa el pescado.

Cubra el fondo del molde con sal gruesa, hasta formar una capa de un centímetro de alto.

Lave bien el dorado bajo el chorro de agua, séquelo. Déjelo entero, no escame ni quite las vísceras y no lo raye tampoco, ya que así se formará jugo en el interior del pescado.

Colóquelo en el refractario y tápelo con la sal gruesa (un centímetro de ancho) comprima con los dedos. Haga esta operación con las manos húmedas. Meta al horno precalentado a 250° C por una hora y media.

Cuando retire el recipiente, notará que la sal forma una especie de costra en torno al pescado. Rómpala con un cuchillo. Al quitar la capa de sal, ésta jalará consigo la piel del pescado dejando descubierta la carne jugosa.

Sírvalo así "al natural", acompáñelo con limones.

DORADO CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES (6 personas)

1 **dorado, armado, macabí** *o* **burro** *entero de kilo y medio*
100 gramos de champiñones
2 ramas de perejil picado
1 vaso de vino
1 vaso de agua
2 cucharadas de mantequilla
2 hojas de epazote picado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Escame y limpie el pescado. Abra y retire el espinazo. Unte con aceite un molde refractario y coloque en el fondo los champiñones partidos. Espolvoree con el perejil y epazote picados, acomode encima el pescado y sazone con sal y pimienta. Vierta el vino y el agua. Tape el refractario con papel aluminio y colóquelo en el horno precalentado a 200° C. Déjelo cocer durante una hora aproximadamente. Después, destape y agregue la mantequilla en trozos. Hornee otros cinco o diez minutos y sirva caliente.

HUACHINANGO AL VAPOR ESTILO CHINO

INGREDIENTES (6 personas)

1 **huachinango** *o* **pargo** *entero (kilo y medio aproximadamente escamado y sin vísceras)*
10 rabos verdes de cebolla
4 rebanadas gruesas de raíz de jengibre cortadas en tiras delgadas
5 ramas de cilantro (las hojas)
6 cucharadas de aceite
3 cucharadas de salsa de soya
sal al gusto

PREPARACION

Lave y seque perfectamente con un lienzo el pescado por fuera y dentro. Espolvoree por todas partes con un poco de sal. Extienda un lienzo de tamaño adecuado para envolver el pescado, ponga en él la mitad de los rabos verdes de cebolla (en tiras), encima coloque el huachinango, y sobre él la mitad de las tiras de jengibre; enrolle el lienzo y amarre las extremidades con un cordel, uno junto a la cabeza y otro junto a la cola.

En una cazuela con tapa ponga a hervir suficiente agua para cubrir el pescado, cuando suelte el primer hervor coloque el lienzo conteniendo el pescado, de forma que los dos nudos queden por fuera del recipiente y sujételos con la tapa para que quede colgando sobre el agua, que ha de tocar ligeramente la parte inferior del paño. Deje que el pescado se cocine al vapor, en cuarenta minutos aproximadamente.

Cuando el pescado esté listo, retírelo del lienzo y colóquelo sobre un platón caliente, sin la cebolla ni el jengibre. Adorne con los rabos de cebolla y las tiras de raíz de jengibre restantes.

Caliente el aceite, sin que llegue a humear. Viértalo sobre el pescado, lo mismo que la salsa de soya y finalmente adorne con las hojas de cilantro.

Al servir, corte en filetes gruesos, acompañándolos con tiras de jengibre, cilantro y un poco del jugo de la cocción.

FILETE DE HUACHINANGO "TRES QUESOS"

Compre el huachinango entero y guarde la cabeza, la cola y el espinazo para preparar un buen caldo. Filetee el huachinango.

INGREDIENTES (6 personas)

6 filetes delgados de **huachinango** *o* **pargo**, *grandes*
3 rebanadas de queso amarillo
3 cucharadas de queso crema

2 cucharadas de crema agria
50 gramos de queso manchego rallado
1 barra de mantequilla o margarina (90 gramos)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Espolvoree con sal y pimienta los filetes y coloque la mitad en un refractario previamente engrasado. Sobre cada uno ponga una rebanada de queso amarillo, con trocitos de mantequilla o margarina y cubra con los tres filetes restantes.

Aparte mezcle el queso crema con la crema agria y con esta preparación cubra como última capa los filetes. Espolvoree con un poco de pimienta y con el queso tipo manchego, rallado.

Meta al horno precalentado a 200° C y hornee durante 30 ó 40 minutos hasta que la superficie quede gratinada.

HUACHINANGO CON CREMA AGRIA

INGREDIENTES (5 personas)

1 **huachinango** *o* **pargo** *entero de kilo y medio*
3 tomates rojos duros en rebanadas
1/4 de litro de crema agria
10 papas pequeñas, enteras, cocidas, con su cáscara
1 cebolla mediana rebanada
5 tiras de tocino
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie el huachinango de la siguiente manera; escámelo, quítele las vísceras, y las aletas, ráyelo, cortándole unos surcos diagonales para que penetren los sabores. Lávelo bien, bajo el chorro de agua y séquelo. Espolvoréelo con sal y pimienta, presionando con los dedos y colóquelo en un molde refractario previamente engrasado con aceite.

En los surcos diagonales acomode las tiras de tocino previamente doradas. Ponga encima los tomates rojos y la cebolla, en rebanadas y acomode a los lados del molde las papas cocidas. Vierta encima la crema agria, cuidando que cubra el pescado y las papas.

Sazone con sal y pimienta. Meta al horno precalentado a 200° C y deje una hora aproximadamente.

Sirva con ensalada de pepinos.

NOTA. Si le gusta un sabor ácido, antes de meter el refractario al horno, rocíe el mismo con el jugo de dos limones, obteniendo, de esta manera, una crema más ácida, que va muy bien con el pescado.

REBANADAS DE HUACHINANGO A LA VERACRUZANA

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de rebanadas de **huachinango**
1/2 cabeza de ajo
1 cebolla mediana
2 tomates rojos
3 hojas de laurel
50 gramos de alcaparras (opcional)
chiles largos en escabeche
100 gramos de aceitunas
1 pimiento en rajas
2 limones
2 tazas de vino blanco
1/2 taza de aceite
hierbas de olor
sal y pimienta

PREPARACION

Ponga a remojar las rebanadas de pescado en el jugo de los limones, con sal y pimienta.

En una cazuela, fría en aceite los dientes de ajo partidos. Retírelos.

En el mismo aceite ponga la cebolla en cuartos, el tomate rojo asado, molido y colado, agréguele un poco de agua. Déjelo sazonar y añada el pescado junto con los chiles, las aceitunas, alcaparras, las hierbas de olor, el pimiento y el vino. Déjelos cocinar a fuego lento hasta que el pescado esté cocido y la salsa espese.

HUACHINANGO AL TUETANO

INGREDIENTES (5 personas)

1 **huachinango** *o* **pargo** *de kilo y medio*
1/2 vaso de vino tinto
1 cebolla mediana
4 huesos de tuétano
1 cucharada de puré de tomate
2 cucharadas de mantequilla
3 tomates rojos
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una sartén caliente la mantequilla y fría la cebolla y los tomates rojos pelados y picados. Agregue el vino tinto y el tuétano de los huesos. Deje reposar la salsa, después de sazonarla.

Espolvoree con sal y pimienta el pescado y cuézalo al vapor.

Licue la salsa y caliéntela, viértala encima del pescado. Sirva de inmediato, muy caliente, ya que el tuétano frío se endurece.

ENCHILADAS VERDES DE JAIBA

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de pulpa de **jaiba**, *limpia*
3/4 de kilo de tomates verdes
5 chiles serranos
2 dientes de ajo
4 ramas de cilantro
10 tortillas chicas
1 taza de crema agria
50 gramos de queso añejo rallado (opcional)
1/2 cebolla en rebanadas delgadas
sal la necesaria
aceite el necesario

PREPARACION

Limpie perfectamente la pulpa de jaiba, retirando cualquier cartílago o trozo de caparazón.

Parta los tomates verdes en cuatro, muélalos en la licuadora con un trozo de cebolla, los chiles verdes, el cilantro (bien lavado), sal y muy poca agua. No muela mucho, sólo hasta que quede martajado. En una sartén ponga un poco de aceite para freír, vierta esta salsa y déjela durante 5 minutos aproximadamente.

En otra sartén sofría ligeramente la jaiba y agregue 6 cucharadas de la salsa verde. Forme una pasta para rellenar las enchiladas.

Aparte, sofría en aceite las tortillas, escurra y rellene una a una con la jaiba preparada. Colóquelas en un platón y cuando todas estén rellenas, vierta el resto de la salsa. Cubra con crema, rebanadas de cebolla y si desea agregue el queso añejo rallado.

TORTILLAS DE HARINA CON JAIBA

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de pulpa de **jaiba** *cocida*
15 tortillas de harina
1 cebolla mediana picada finamente

1/4 de litro de crema
1 cucharada de polvo de curry
50 gramos de queso chihuahua rallado
1/2 vaso de leche
1 barra de mantequilla (90 gramos)
aceite el necesario
sal y pimienta, al gusto

PREPARACION

Limpie la pulpa de jaiba, sazone con sal y pimienta y fríala ligeramente en un poco de aceite. Coloque un poco en cada tortilla y enróllelas. Acomódelas en un molde refractario previamente engrasado con aceite.

Prepare la salsa. Derrita la mantequilla en una sartén y acitrone la cebolla. Incorpore la crema de leche y cuando esté caliente agregue el polvo de curry previamente disuelto en la leche. Mezcle bien y deje que se espese la salsa, a fuego bajo, por cinco minutos.

Vierta la salsa sobre las tortillas de harina y espolvoree con el queso rallado. Meta el refractario al horno precalentado a 250° C y hornee por quince minutos, hasta que las crepas se gratinen.

JAIBAS RELLENAS

INGREDIENTES (5 personas)

1/4 de kilo de pulpa de **jaiba** *ya cocida y picada finamente*
10 caparazones de **jaiba**
1/2 kilo de tomates rojos, pelados y picados
cebolla picada
1 diente de ajo
1/4 de taza de vino blanco
1/2 barra de mantequilla (45 gramos)
3 ramas de perejil, picado
1/2 cucharada de azúcar
pan molido el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave y seque bien los caparazones de jaiba, apártelos.

Dore el ajo y la cebolla, hasta que ésta se acitrone incorpore el tomate rojo, el azúcar, el vino y el perejil.

Deje cocinar todo a fuego lento por quince minutos aproximadamente.

Añada la pulpa de jaiba, ponga sal y pimienta, al gusto. Deje hervir la preparación durante tres minutos y rellene con ella los caparazones. Espolvoree con pan molido y póngales trocitos de mantequilla encima. Colóquelos en un molde refractario engrasado y métalos al horno previamente calentado a 200° C durante treinta minutos.

JUREL CON QUESO Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de costados de **jurel, pámpano** *o* **palometa,** *cortados en cubos*
sal al gusto

Para la salsa

200 gramos de champiñones frescos y cortados
6 cucharadas de margarina o mantequilla
2 cucharadas de harina
3/4 taza de leche
1/2 taza de crema
100 gramos de queso rallado (tipo chihuahua)
1 vaso de vino blanco
1 trozo de cebolla
3 ramas de perejil picado
sal y hierbas de olor

PREPARACION

Compre un jurel entero y solicite al pescadero que separe los dos costados enteros (sin partir), guarde la cabeza, cola y espinazo para preparar un caldo.

Ponga una cacerola chica al fuego con cinco centímetros de agua, hierbas de olor, un trozo de cebolla y sal. Cuando dé el primer hervor, coloque, una a una, las porciones de pescado. Baje el fuego y tape la cacerola. Deje cocinar durante cinco minutos. Después retire los cubos de pescado y colóquelos en un platón. Tápelo para que se conserven calientes mientras prepara la salsa.

En una sartén derrita tres cucharadas de mantequilla o margarina y dore los champiñones, moviendo continuamente con una pala. Retírelos y colóquelos sobre un papel absorbente. Aparte, en una cacerola chica, mezcle la mantequilla o margarina restantes con la harina, moviendo continuamente y a fuego suave, hasta que quede una pasta uniforme, inmediatamente vierta la leche, sin dejar de mover y a continuación la crema. Cocine a fuego suave, revolviendo constantemente hasta que empiece a hervir. Incorpore el queso y mézclelo. Reduzca el fuego, añada los champiñones y el vino. Deje cocinar hasta que la salsa se integre. Cubra los filetes con la salsa y espolvoree con perejil picado. Sirva caliente.

MINILLA DE JUREL AL ESTILO ALVARADO

INGREDIENTES (5 personas)

1 **jurel, pámpano** *o* **palometa** *de tamaño regular de un kilo aproximadamente*

2 tomates rojos, sin piel, molidos y colados
1 cebolla picada
6 ramas de cilantro picado
3 chiles verdes picados
hierbas de olor
un trozo de cebolla
aceite y sal lo necesario

PREPARACION

Ponga el jurel limpio a escalfar o hervir con hierbas de olor y cebolla durante diez o quince minutos. Retírelo del agua y desmenuce perfectamente toda su carne, apartando la piel y los huesos.

En una sartén, ponga a calentar el aceite y dore ligeramente la cebolla picada, añada los chiles y el tomate rojo. Deje sazonar a fuego lento y añada sal. Incorpore el pescado desmenuzado y mezcle todo muy bien; deje cocinar hasta que se seque y finalmente añada el cilantro picado. Sírvalo caliente o frío con tostadas de maíz, recién fritas.

LANGOSTA AL VAPOR

INGREDIENTES (5 personas)

5 **langostas** *frescas chicas o 10* **langostinos** *frescos (de 550 a 750 gramos cada* **langosta***)*

PREPARACION

Meta las langostas o langostinos enteros sobre una rejilla en una cacerola que contenga 3 o 4 tazas de agua hirviendo.

Tápela perfectamente, la langosta se cocerá en 8 o 10 minutos. Durante la cocción el fuego debe ser vivo.

Parta y limpie las langostas o langostinos y aderece con distintas salsas.

LANGOSTA AL MOJO DE AJO

INGREDIENTES (2 personas)

1 **langosta** *cocida (kilo y medio)*
4 dientes de ajo picados
6 cucharadas de ajo picado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Solicite al pescadero que parta la langosta en dos partes a lo largo. Retire la

parte de los intestinos, si tiene hueva, cuyo color es anaranjado, guárdela. Enjuague muy bien la langosta, especialmente la parte del caparazón y las patas. Con la piedra del molcajete, quiebre las tenazas para poder sacar la carne. Escurra y seque perfectamente.

Espolvoree con un poco de sal y pimienta la parte carnosa. Coloque sobre un platón las dos porciones de langosta, con la carne hacia arriba.

Caliente aceite en una sartén y ponga las seis cucharadas de ajos picados, moviéndolos constantemente sin permitir que se peguen, cuando estén dorados, sáquelos del aceite y colóquelos sobre un platón.

Ponga la langosta en el mismo aceite caliente, con la parte carnosa hacia abajo, añada el resto de los ajos, dore muy bien (si se queman demasiado los ajos pueden amargar el aceite). Acomode la langosta en un platón, vierta encima el aceite en que se frió y añada los ajos que apartó. Ponga la sal, y sirva caliente.

COLA DE LANGOSTA CON HIERBAS

INGREDIENTES (5 personas)

5 colas de **langosta** *(una por persona)*
2 zanahorias picadas
4 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de aceite
1 cebolla pequeña finamente picada
2 dientes de ajo machacados
2 vasos de vino blanco
1 lata de puré de tomate (chica)
2 cucharadas de perejil picado
1 hoja de laurel
1 taza de caldo de pescado
1 cucharada de harina
jugo de limón
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga tres cucharadas de mantequilla y tres cucharadas de aceite en una sartén pesada, y fría las colas de langosta hasta que se pongan a rojo vivo. Sáquelas y consérvelas al calor.

En otra sartén derrita una cucharada de mantequilla y agregue el aceite que quedó en la anterior sartén; añada la cebolla, el ajo, la lata de puré de tomate, el laurel, el caldo de pescado y zanahorias. Dore todo, hasta que la cebolla quede transparente.

Incorpore nuevamente las colas de langosta y el vino y deje cocinar (con la sartén tapada) por quince minutos, a fuego suave.

Saque nuevamente las langostas, quíteles el caparazón y consérvelas

calientes; aparte los caparazones.

Deje hervir la salsa, sin tapa, hasta que espese un poco. Añada a la salsa la harina y una cucharada de mantequilla, asímismo, la hueva de la langosta (si la hay) que es de color naranja, y deje espesar la salsa en la sartén sin tapa.

Cuele la salsa y condimente con jugo de limón, sal y pimienta e incorpore la carne de langosta picada.

Rellene los caparazones con la salsa.

Antes de servir, espolvoree con perejil y acompañe con arroz blanco.

LANGOSTINOS AL MOJO DE AJO CON SALSA BORRACHA

INGREDIENTES (5 personas)

10 **langostinos** *de tamaño grande*
1/2 vaso de aceite
8 dientes de ajo machacados
sal al gusto

Salsa

6 chiles pasilla
4 chiles mulatos
1 vaso de pulque blanco
sal al gusto

PREPARACION

Parta los langostinos a lo largo de la cola a la cabeza. Saque los intestinos, quíteles la vena negra. Lave muy bien bajo el chorro de agua y séquelos.

Machaque los ajos con la sal y con esta mezcla unte los langostinos por todas partes presionando con los dedos. Fríalos en el aceite hasta que se doren.

Mientras prepare la salsa.

Tueste ligeramente los chiles, desvénelos, y remójelos en el pulque. Agregue la sal y deje reposar hasta que suavicen. Una vez blandos muélalos en la licuadora con el pulque y deje reposar la salsa por media hora.

Sirva los langostinos fritos y calientes acompañándolos con la salsa aparte, en una salsera.

LEBRANCHAS FRITAS CON ROMERO

INGREDIENTES (4 personas)

4 **lebranchas** *(300 gramos cada una)*
4 cucharadas de harina

3 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo picado
1/2 cucharada de romero seco machacado
3 cucharadas de vinagre blanco
1 pizca de azúcar
1/2 vaso de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Espolvoree con sal y pimienta y un poco de harina cada pescado. En una sartén con aceite caliente, dórelos por ambos lados. Colóquelos en un platón y tápelos para que se conserven calientes.

Aparte, vacie la mitad del aceite que contenía la sartén y dore el ajo picado, añada el romero, el vinagre, dos cucharadas de agua y una pizca de azúcar; mueva con una palita, deje a fuego mediano a que se reduzca un poco. Viertala sobre los pescados.

LENGUADO AL HORNO

INGREDIENTES (4 personas)

2 **lenguados** *o* **jorobados** *enteros (de 400 a 500 gramos c/u)*
1 pimiento rojo partido en trozos
1 pimiento verde partido en trozos
1 tomate rojo, grande, sin piel ni semillas y partido en trozos
3 cucharadas de aceite de oliva
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie los lenguados, escámelos, quíteles las vísceras y haga dos incisiones encima para que penetren los sabores. Colóquelos en molde refractario engrasado.

Espolvoréelos con sal y pimienta y distribuya los pimientos rojos y verdes, y el tomate rojo. Vacíe encima el aceite de oliva y las hierbas de olor machacadas. Cubra el refractario con papel de aluminio y métalo en el horno precalentado a 200° C. Hornee durante treinta minutos aproximadamente, hasta que el pescado esté cocido.

LENGUADO A LA MOLINERA

INGREDIENTES (5 personas)

5 **lenguados, lengua** *o* **gallineta** *(250 gramos a cada uno)*

1/2 taza de harina
2 vasos de leche
3 limones
3 ramas de perejil finamente picado
2 barras de mantequilla (90 gramos cada una)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Retire la piel de los lenguados, corte las aletas y la cabeza. Quíteles las vísceras, saque el espinazo y abra los pescados, en forma de mariposa, lávelos bajo el chorro de agua, y séquelos.

Colóquelos en un plato hondo con la leche y deje reposar treinta minutos.

Escurra los lenguados y enharínelos. Sacúdalos para quitarles la harina sobrante.

Derrita una barra de mantequilla en una sartén, incorpore los lenguados y déjelos dorar por ambos lados (ocho o diez minutos a fuego mediano, por cada lado).

Colóquelos sobre papel absorbente, espolvoree con sal y pimienta y tápelos para mantenerlos calientes.

Aparte, en una sartén pequeña, derrita la otra barra de mantequilla hasta que cambie de color y tenga un tono ligeramente dorado.

Extienda los lenguados sobre una platón, vierta encima la mantequilla caliente, espolvoree con el perejil y adorne con los cuartos de limón.

Sirva muy caliente.

LENGUADO O PAMPANO CON NARANJA Y DATILES

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de filetes de **lenguado** *o* **lengua** *cortados en tiras*
2 huevos
1 cucharada de agua
3/4 taza de harina
1 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta blanca
1/2 cucharadita de jengibre molido
1 cucharada de margarina o mantequilla
aceite el necesario

Para la salsa

la cáscara rallada de una naranja
la cáscara rallada de un limón
1 taza de jugo de naranja

2 cucharadas de azúcar morena
1 cucharada de margarina o mantequilla
4 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de "maizena"
1 pizca de sal
1/4 taza de licor de naranja (opcional)
1/2 taza de dátiles sin semilla cortados en trocitos
1/4 taza de pasitas

PREPARACION

En un recipiente hondo, bata los huevos con el agua.

En otro recipiente hondo, mezcle la harina, sal, pimienta y jengibre.

Remoje las tiras de pescado en el huevo y páselas luego por la harina, cubra perfectamente cada porción y póngalos a freír en una sartén con aceite caliente; dórelas por ambos lados (aproximadamente ocho minutos). Apártelas en un platón y consérvelas calientes.

Para preparar la salsa

En una cacerola mezcle la raspadura de cáscara de naranja y limón, el jugo de naranja, el azúcar, la pizca de sal y la margarina o mantequilla. Ponga a fuego suave, incorpore la "maizena" y el jugo de limón mezclados aparte, aumente el fuego a mediano y cocine moviendo continuamente, hasta que la preparación se espese durante tres minutos.

Caliente el horno a 250° C, deje enfriar la salsa, y si lo desea vierta el licor de naranja (si se forma una película mezcle perfectamente para que todo se incorpore). Coloque las porciones en un refractario previamente engrasado, vierta encima la salsa y rocie con dátiles y/o pasitas. Hornee, sin tapar, durante ocho o diez minutos. Sirva inmediatemente.

LISA A LA GRIEGA

(pueden ser **mojarras, zapateros, gurrubatas** o **sierra**)

INGREDIENTES (5 personas)

5 o 6 **lisas** *o* **zapateros** *enteras de 300 gramos cada uno*
3 cucharadas de albahaca (las hojas)
1/2 taza de perejil picado finamente
1 cucharada de perejil (las hojas)
2 limones (el jugo)
2 dientes de ajo finamente picados
aceite el necesario
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Limpie las lisas, quíteles las escamas y las vísceras. Espolvoreelas con sal y pimienta. Déjelas reposar y mientras prepare la salsa:

En un recipiente hondo ponga los siguientes ingredientes: el perejil picado, la albahaca y ajo, mezcle bien y unte con esta preparación los pescados por dentro y por fuera, presionando con los dedos para que penetre bien. Aselos sobre un comal untado con aceite muy caliente, hasta que queden dorados por ambos lados.

Sirva caliente, con rodajas de limón y espolvoree con una cucharada de perejil picado. Adorne con las hojas de perejil.

NOTA. Las hojas de albahaca hay que separarlas de las ramas con los dedos y no con el cuchillo, ya que este último le quita el aroma que tiene.

LISA EN SALSA DE MOSTAZA

INGREDIENTES (5 personas)

3/4 de kilo de **lisa**, *en filetes cortados en cuartos o tiras*
1 1/2 tazas de leche
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de harina
2 cucharadas de mostaza de frasco
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Rocíe el pescado con un poco de leche y sazónelo con sal y pimienta.

Ponga en una sartén gruesa, con tapa, una cucharada de mantequilla. Coloque el pescado a fuego lento durante diez o doce minutos.

En otra sartén derrita el resto de la mantequilla, agregue la harina y revuelva unos minutos con cuchara de madera. Deje enfriar y añada el resto de la leche poco a poco. Ponga nuevamente a fuego bajo hasta que hierva, sin dejar de remover. Agregúe la mostaza.

Ponga el pescado en una fuente y vierta la salsa encima. Adorne con perejil o rabos de cebolla picados y sirva de inmediato.

MACARELA AHUMADA AL ESTILO MAZATLAN

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **macarela** *o* **atún** *ahumado*
2 chiles guajillos
1 chile cascabel

2 chiles anchos
2 tomates rojos medianos o una lata mediana de puré de tomate
2 papas cocidas y partidas
3 cucharadas de perejil picado
3 hojas de laurel
1 diente de ajo
1/4 de cebolla
1 lata de chiles jalapeños, en rajas
sal al gusto
1 pizca de sal ahumada (opcional)
1 pizca de pimienta
aceite el necesario

PREPARACION

Limpie el pescado, retirando toda la carne (cuide que no queden espinas) desmenúcela y déjela aparte. Tueste los chiles, desvénelos y póngalos a remojar en muy poca agua hirviendo; muélalos con el puré de tomate o con los tomates rojos frescos, cortados, y agua. Cuele la preparación.

En una cazuela con aceite, sofría el ajo y la cebolla finamente picados y agregue el jugo de los chiles y tomate rojo, colada. Deje sazonar durante cinco minutos; añada la sal y perejil, agregue el laurel, y deje sazonar durante cinco minutos a fuego lento. Incorpore el pescado desmenuzado, las papas y la pimienta.

Mezcle y deje hervir a fuego lento, moviendo de vez en cuando durante 15 minutos más con la cazuela destapada (si consigue la sal ahumada, agréguela junto con el pescado).

Finalmente añada las rajas de chile sin el vinagre.

Queda una pasta ligeramente caldosa, que generalmente se come en tacos.

MACARELA ASADA

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **macarela** *en filetes*
zanahorias y pepinos limpios y partidos para acompañar (crudos)
sal

Salsa

4 cucharadas de salsa de soya
1 limón (el jugo)
2 cucharadas de agua (opcional)
sal al gusto

PREPARACION

Cubra los filetes de macarela con una capa delgada de sal por ambos lados y déjelos reposar dentro del refrigerador por una hora.

Prepare la salsa mezclando la soya con el limón y agua.

Ase por ambos lados los filetes sobre un comal con un poco de aceite. Sírvalos acompañados de la salsa, de las zanahorias y pepinos, para que los comensales remojen con ella el pescado y la verdura.

MACARELA ASADA BARNIZADA

INGREDIENTES (4 personas)

1 kilo de **macarela** *en filetes*
2 yemas de huevo
1 cucharadita de jerez
1 cucharadita de salsa de soya
1/2 cucharadita de azúcar

PREPARACION

Mezcle las yemas con el jerez y la salsa de soya.

Sumerja los filetes en esta mezcla y colóquelos sobre un comal engrasado, por dos o tres minutos, aproximadamente, de cada lado.

Barnícelos con el resto de la mezcla.

Sírvalos acompañados con un aderezo preparado a base de salsa de soya y jugo de limón.

MACARELA CON TOMATE ROJO Y ROMERO

INGREDIENTES (6 personas)

2 **macarelas** *enteras partidas en trozos*
2 cucharadas de aceite de oliva
2 tomates rojos pelados, sin semilla y picados
3 dientes de ajo finamente picados
1 cucharada de romero seco
1/4 vaso de vino blanco
sal al gusto

PREPARACION

Limpie las macarelas, escámelas y quite las vísceras dejándoles la cabeza. En una sartén grande caliente el aceite y fríalas a fuego mediano por ambos lados solo hasta que su piel empiece a dorar. Agregue los ajos y fríalos

unos segundos, luego incorpore los tomates rojos, el romero, el vino y la sal. Tape la sartén y deje sazonar a fuego mediano durante siete o diez minutos. Retire las macarelas, rectifique la sal. Deje espesar la salsa a fuego mediano por 5 minutos aproximadamente. Vacíe la salsa sobre los trozos de pescado y sirva caliente.

MARLIN AL HORNO

INGREDIENTES (4 personas)

2 rebanadas de **marlin** *(300 gramos cada una)*
1 pimiento rojo picado
2 tomates rojos pelados y picados
4 cucharadas de pan molido
1/2 cebolla picada
4 cucharadas de aceite
4 cucharadas de agua caliente
2 cucharadas de hierbas de olor secas y machacadas
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Unte un refractario con un poco de aceite, coloque las rebanadas de pescado previamente espolvoreadas con sal y pimienta.

En un recipiente aparte, mezcle la cebolla, el pimiento, los tomates rojos con las hierbas de olor y ponga esto sobre las rebanadas de pescado. Espolvoree con el pan molido y un poco de pimienta. Finalmente rocíe con el aceite y cuatro cucharadas de agua caliente. Meta al horno caliente, 200° C, por 40 minutos o hasta que esté suave.

MEJILLONES GRATINADOS

INGREDIENTES (5 personas)

1 1/2 kilo de **mejillones**
1 vaso de vino blanco seco
1/4 de cebolla finamente picada
3 dientes de ajo picados
5 ramas de perejil picado (las hojas)
5 cucharadas de aceite
6 cucharadas de pan molido
1 pizca de bicarbonato
1 cucharada de vinagre
pimienta molida gruesa
sal al gusto

PREPARACION

Retire las "barbas" de los mejillones y lávelos perfectamente bajo el chorro de agua cuidando de que no quede arena en las conchas.

Ponga en una cacerola grande los mejillones con el vino, la cebolla, la pimienta, una pizca de bicarbonato y una cucharada de vinagre. Tape y deje hervir a fuego mediano, hasta que se abran las conchas.

Retire las conchas del caldo. Elimine la parte de la concha que no tiene carne, y las otras mitades colóquelas en un molde refractario previamente engrasado.

Vierta encima un poco del caldo en que se cocieron y espolvoree con el ajo picado, el perejil y el pan molido y rocíe con aceite. Póngalo al horno caliente de 300° C hasta que se gratinen; sirva caliente.

MEJILLONES "MARINERA"

INGREDIENTES (5 personas)

4 o 5 docenas de **mejillones**
3 cucharadas de mantequilla
4 cebollitas de cambray picadas
1 diente de ajo finamente picado
1 hoja de laurel
1/2 cucharadita de tomillo seco, machacado
3 vasos de vino blanco
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave bien los mejillones con escobetilla, retirando las barbas y la arena. Deseche los que estén abiertos. En una cazuela grande derrita la mantequilla a fuego mediano. Agregue las cebollas y el ajo picado y sofría hasta que las cebollas estén transparentes. Agregue el laurel y tomillo, pimienta y vino. Cuando dé el primer hervor, baje el fuego y agregue los mejillones ya limpios. Tape la cazuela y deje hervir por cinco minutos hasta que se abran las conchas. Quite cualquier mejillón que no se abra. Sírvalos con el caldo en platos soperos. Acompáñelos con chiles serranos, picados.

MERLUZA AL HORNO

INGREDIENTES (6 personas)

1 **merluza** *entera de kilo y medio*
1 diente de ajo machacado
2 ramas de romero fresco
3 cucharadas de aceite
2 cucharadas de pan molido
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie, lave y seque perfectamente la merluza. Untela con aceite y distribuya, en la parte interior del pescado, el ajo machacado y coloque ahí mismo las ramas de romero enteras. Déjelo reposar por 15 minutos. Acomode el pescado en un refractario previamente engrasado y cubra con el aceite que quedó en el recipiente donde reposó. Agregue sal y pimienta. Tape el refractario con papel aluminio y deje en el refrigerador por media hora.

Caliente el horno a 200° C; espolvoree el pescado con el pan molido, coloque en el horno y déjelo sin tapar, durante cuarenta minutos aproximadamente o hasta que el pescado esté dorado. Bañe de vez en cuando con el jugo que se forme.

ROLLOS DE MERO A LA POBLANA

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes grandes de **mero**
5 rebanadas de queso chihuahua delgadas
7 chiles poblanos asados y limpios
1 rama de epazote picado
1/2 cebolla mediana picada
2 dientes de ajo finamente picados
1/4 de litro de crema
1 vaso de leche
2 limones (el jugo)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave bien los filetes bajo el chorro de agua. Séquelos y póngales el jugo de limón. Déjelos reposar por treinta minutos. Ponga encima de cada filete una rebanada de queso, unas rajitas de chile poblano, hojas de epazote y una cucharada de crema. Enróllelos y acomódelos en un refractario previamente engrasado.

Aparte, muela en la licuadora los siguientes ingredientes: la crema restante, los chiles poblanos restantes, la cebolla, la leche y el ajo; rectifique la sal y la pimienta; vierta la preparación sobre los filetes.

Cubra el refractario con papel aluminio y colóquelos en el horno precalentado a 200° C, deje cocer durante 40 minutos aproximadamente.

TAMALES DE MERO

INGREDIENTES (5 personas)

5 rebanadas de **mero**

3 naranjas agrias (el jugo)
1 cebolla mediana en rebanadas
1 tomate rojo grande en rebanadas
100 gramos de achiote en pasta
1 chile habanero
2 hojas de plátano
3 ramas de epazote
sal al gusto

PREPARACION

Disuelva el achiote en el jugo de las naranjas agrias. Unte con esta mezcla las rebanadas de mero y deje reposar durante una noche en el refrigerador (cinco horas como mínimo).

Extienda las hojas de plátano y páselas ligeramente sobre el fuego directo a que se marchiten un poco. Córtelas al tamaño necesario para que quepan las rebanadas de mero.

Acomode en cada hoja una rebanada, a cada porción agregue un trocito de chile habanero, una rebanada de tomate rojo, una rebanada de cebolla, tres hojas de epazote y sal. Envuelva muy bien el pescado con las hojas de plátano y amarre las extremidades con un hilo. En una olla alta ponga un poco de agua, acomode en el fondo de la misma una rejilla y coloque los tamales cuidando que no toquen el agua. Tape bien la olla y, a fuego lento, deje cocer al vapor durante media hora aproximadamente.

Sirva caliente.

MACUM DE MERO

INGREDIENTES (5 personas)

5 rebanadas de **mero** *o* **cherna** *de 150 gramos cada una*
3 naranjas agrias (su jugo)
1 paquete de achiote (100 gramos)
4 tomates rojos
1 cebolla en rebanadas
1/2 vaso de aceite
sal gruesa

PREPARACION

Disuelva el achiote en el jugo de las naranjas agrias.

Lave las rebanadas de pescado, séquelas y úntelas con la salsa de achiote y naranjas agrias. Deje reposar todo envuelto en papel aluminio en el refrigerador por una noche. Al día siguiente, ponga a freír el aceite en una olla; acomode la mitad de las rebanadas de pescado, media cebolla en rebanadas y dos tomates rojos rebanados. Sazone con sal y repita la operación.

Tape la olla y deje cocinar, a fuego lento, durante quince minutos, o hasta que el pescado esté cocido.

MOJARRITAS EN SALSA AGRIDULCE

INGREDIENTES (5 personas)

10 **mojarritas** *o* **tilapias**
2 cucharadas de harina
1 taza de aceite
sal al gusto
nabo rallado

Salsa

3 cucharadas de agua
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de vinagre
1 cucharada de salsa de soya
2 cucharadas de fécula de maíz "maizena"

PREPARACION

Lave y limpie las mojarras. Séquelas bien, hágales unos cortes diagonales. Sálelas por dentro y por fuera. Enharínelas y fríalas unos cuatro o cinco minutos por cada lado en el aceite bien caliente, póngalas en un platón sobre papel absorbente. Tape para mantener los pescados calientes. Retire de la sartén la mayor parte del aceite, a que quede sólo lo necesario para formar una capa protectora. Mezcle todos los ingredientes de la salsa en un recipiente e incorpore a la sartén. Deje cocer a fuego lento hasta que se espese (unos cuatro a cinco minutos). Vierta todo sobre los pescados y sirva caliente. Adorne con nabo rallado, cebollas en tiritas o rodajas de tomate rojo.

OSTIONES A LA ROCKEFELLER CON SALSA DE BERRO

INGREDIENTES (5 personas)

25 **ostiones** *recién abiertos*
2 barras de mantequilla (90 gramos cada una)
5 cucharadas de pan molido
1/2 kilo de berro limpio
2 cucharadas de perejil picado
4 cucharadas de apio picado

sal y pimienta negra al gusto
sal gruesa

PREPARACION

Derrita cuatro cucharadas de mantequilla e incorpore dos cucharadas de pan molido. Deje dorar por unos minutos, a fuego suave.

En el molcajete o licuadora muela bien los siguientes ingredientes: el berro, el pan molido restante, apio, perejil, mezclando la mantequilla que sobró. Añada la sal y pimienta negra, al gusto.

Muela bien todo, hasta obtener una pasta blanda. Colóquela en el refrigerador hasta utilizarla nuevamente.

En un molde refractario, capaz de contener los ostiones, ponga una capa de sal gruesa de un centímetro de alto. Coloque encima los ostiones abiertos, con la carne hacia arriba. Cubra cada ostión con una cucharada de pasta ya preparada y meta al horno precalentado a 200° C cinco o siete minutos hasta que se disuelva la mantequilla de la pasta.

Sirva caliente.

PAMPANO CON CREMA Y PEREJIL

INGREDIENTES (4 personas)

1 kilo de **pámpano, jurel, cojinuda** *o* **cabaicucho** *en filetes*
2 cucharadas de mantequilla
2 rabos de cebolla finamente picados
1 cucharadita de raspadura de limón
2 ramas de perejil, finamente picado
4 cucharadas de crema
zanahorias, chícharos u otras verduras
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una sartén de tamaño suficiente para todo el pescado, disuelva la mitad de la mantequilla y sofría los filetes, sólo para que queden cocidos, sin dorar. Retírelos y agregue a la misma sartén lo que resta de la mantequilla y la raspadura de limón, deje cocinar por sólo un minuto sin que se doren demasiado. Añada el perejil, la crema, sal y pimienta. Deje hervir a fuego suave, hasta que la preparación se reduzca casi a la mitad. Pruebe y corrija el sazón, finalmente agregue los filetes. Deje sazonar sólo por unos segundos para que se calienten, y sirva con verduras hervidas, como zanahorias y chícharos.

FILETE DE PAMPANO EN SALSA DE ALBAHACA

INGREDIENTES (4 personas)

4 filetes gruesos de **pámpano, jurel** *o* **cojinuda**
5 cucharadas de mantequilla
1 rama de albahaca (las hojas)
4 dientes de ajo finamente picados
1/2 cucharada de aceite
4 papas
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Caliente al fuego un comal o sartén gruesa.

Mezcle la mantequilla con el ajo y la albahaca. Unte con el aceite la sartén o comal caliente, coloque los filetes, ponga la sartén a fuego mediano, y sobre cada filete coloque un trozo de mantequilla, ajo, albahaca, sal y pimienta. Tape la sartén o el comal (dos minutos), luego voltee los filetes y déjelos otros dos o tres minutos. Sírvalos acompañados de una papa preparada al horno o hervida. La salsa de mantequilla, acompaña muy bien al pescado y la papa.

ROSCAS DE PESCADILLA

INGREDIENTES (6 personas)

6 **pescadillas** *de 150 o 200 gramos cada una*
7 ramas de perejil finamente picado
6 dientes de ajo finamente picado
8 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie y escame las pescadillas (no quite la piel) y forme roscas sujetando la cola con los dientes de los animales; de esta manera no se deshace la rosca; colóquelas en un refractario, previamente engrasado.

En una sartén con el aceite, sofría el ajo a que quede ligeramente dorado y añada el perejil. Mezcle todo muy bien y sazone con sal y pimienta, incorpore el ajo y el perejil, viértalo sobre las pescadillas y cubra el refractario con papel aluminio. Meta al horno precalentado a 200° C, durante veinte minutos, aproximadamente, hasta que las pescadillas estén cocidas. Retire el papel aluminio, bañe los pescados con el jugo que soltó y hornee por otros cinco o diez minutos, hasta que las roscas se doren.

Sirva bien caliente.

REBANADAS DE PETO EN GUACAMOLE

INGREDIENTES (6 personas)

6 rebanadas de **peto**
2 aguacates medianos y maduros
1 tomate rojo maduro, sin piel, ni semillas y picado
1/2 cebolla mediana picada
4 ramas de cilantro picado
10 aceitunas
4 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
1/4 de cebolla en trozo
2 dientes de ajo
2 cucharadas de vinagre
hierbas de olor (laurel, tomillo, orégano y romero)
rajas de chile en escabeche
orégano en polvo
4 cucharadas de aceite
sal al gusto

PREPARACION

En una olla ponga e hervir litro y medio de agua junto con un trozo de cebolla, los dientes de ajo, hierbas de olor y sal. Cuando suelte el primer hervor meta las rebanadas de peto y déjelas por 10 minutos. Apague el fuego.

Machaque con un tenedor la pulpa de los aguacates, agregue la cebolla y el tomate rojo picados. Mezcle muy bien sazonando con sal.

Extienda el guacamole en un platón y coloque las rebanadas de pescado escurridas y secas.

Ponga encima las rajas de chile, cubra todo con cilantro picado, el orégano machacado y adorne con aceitunas.

Mezcle el aceite con el vinagre y báñelo con esto.

PETO A LA FLAMENCA

INGREDIENTES (5 personas)

5 rebanadas de **peto**
1/2 kilo de calabacitas
1 cebolla cortada en rebanadas
4 cucharadas de mantequilla
2 tomates rojos, pelados y picados
1/4 de cucharadita de salsa tabasco
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Sazone las rebanadas de peto con sal y pimienta y déjelas reposar.

Fría en una sartén las calabacitas y la cebolla en la mitad de la mantequilla durante 5 minutos. Agregue los tomates rojos y la salsa tabasco.

Mezcle bien todo y retire de fuego la preparación.

Coloque las rebanadas de peto en una sartén gruesa, con tapa, con el resto de la mantequilla. Añada las verduras ya preparadas. Tape y cueza a fuego lento 15 minutos. Sirva de inmediato.

FILETE DE PEZ GALLO CON RAJAS POBLANAS

La carne firme que caracteriza al pez gallo es muy adecuada para hacer los filetes y bañarlos con salsa o hacer distintos guisados a base de verduras.

INGREDIENTES (4 personas)

4 filetes gruesos de **pez gallo** *(150 gramos c/u aproximadamente)*
4 chiles poblanos
1/2 cebolla mediana en rebanadas
3 cucharadas de mantequilla o margarina
3 cucharadas de crema agria
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Ase a fuego directo los chiles poblanos, y póngalos a sudar en una bolsa de plástico durante 10 a 15 minutos. Una vez blandos, retire la piel tatemada, ábralos, quite las semillas y (según su gusto) desvénelos. Córtelos en rajas.

En una sartén, a fuego mediano, ponga dos cucharadas de mantequilla o margarina y añada la cebolla y los chiles en rajas. Agregue sal y un poco de pimienta negra; cuando las rajas y las cebollas estén levemente doradas, vierta la crema agria y deje hervir sólo por dos minutos. Apague el fuego.

Caliente un comal delgado, úntelo con una cucharada de mantequilla o margarina y ponga a asar los filetes por los dos lados.

Colóquelos en un platón y vierta encima las rajas preparadas y calientes. Sirva con arroz blanco o frijoles refritos.

FILETE DE PEZ VELA CON ROMERO

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes de **pez vela, marlin** *o* **pez sable**
5 cucharadas de harina de trigo
4 cucharadas de aceite de oliva

3 dientes de ajo picados
1 cucharada de romero fresco picado
3 cucharadas de vinagre blanco
3 cucharadas de agua
1 pizca de azúcar
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave los filetes bajo el chorro de agua y séquelos con un lienzo. Enharínelos; caliente el aceite en una sartén grande y dore los filetes. Voltélos sólo una vez, y deje dorar cada lado por tres o cuatro minutos. Coloque los filetes fritos en un platón; consérvelos calientes y tapados.

En la misma sartén con el aceite sobrante dore los ajos, agregue el romero, el vinagre, el agua, sal, pimienta y azúcar.

Mueva constantemente con una pala de madera, e incorpore la harina sobrante. Deje espesar la salsa, a fuego mediano por 10 minutos y viértala sobre los filetes.

PEZ VELA EN SALSA ROJA

La carne firme del pez vela se complementa perfectamente con esta salsa llena de sabores.

INGREDIENTES (6 personas)

6 filetes de **pez vela** *o* **pez espada**
4 tomates rojos sin piel, sin semilla, picados
10 aceitunas sin hueso
1 cebolla rebanada
1 pimiento rojo sin semillas y cortado en cuadros
10 nueces de la india tostadas y ligeramente picadas
10 alcaparras (opcional)
3 dientes de ajo finamente picados
2 chiles de árbol secos
sal y pimienta al gusto
aceite el necesario

PREPARACION

Espolvoree los filetes con sal y pimienta.

Colóquelos en un molde refractario previamente engrasado. Rocíelos con aceite. Cubra el recipiente con papel aluminio, ponga en el horno precalentado, y hornee, a calor regular 250° C por quince minutos, hasta que el pescado esté cocido.

Prepare la salsa

Caliente el aceite en la sartén y agregue la cebolla en rebanadas.

Déjela freír durante dos o tres minutos, hasta que se acitrone. Incorpore los tomates rojos picados, las aceitunas, el pimiento, las nueces, el ajo, los chiles de árbol y las alcaparras (opcional).

Deje la salsa a fuego mediano durante cinco minutos, moviendo de vez en cuando. Sazone con sal y pimienta.

Vacíe esta salsa sobre los filetes horneados y sirva caliente.

PULPOS AL AJO

El pulpo resulta siempre delicioso ya sea en ceviche, al natural o con salsa a base de tomate rojo. Después de cocidos y limpios de la película oscura que los cubre, píquelos y fríalos en aceite con ajo.

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **pulpo** *(sin la bolsa de tinta)*
5 dientes de ajo finamente picados
1/4 cebolla
2 hojas de laurel
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir 2 litros de agua con sal, cebolla y las hojas de laurel; cuando empieza a hervir ponga los pulpos bien lavados y deje cocer durante 30 a 40 minutos hasta que suavicen (dependiendo del tamaño).

Retírelos del agua y deje entibiar; con la mano retire la película que tienen pegada a la piel y parta en trozos regulares.

En una sartén con aceite caliente ponga a freír los ajos hasta que estén ligeramente dorados (no permita que los ajos se quemen, porque dejan un sabor amargo), añada los pulpos picados, mueva constantemente hasta que doren, sirva caliente.

PULPOS BORRACHOS

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **pulpo** *limpio*

1/2 taza de aguardiente
3 tomates rojos sin piel ni semilla
1 cebolla mediana picada
3 dientes de ajo picados
1 taza de vino tinto
3 ramas de perejil picado
1/2 taza de aceite de oliva
10 aceitunas
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga los pulpos limpios a reposar dentro del aguardiente con sal, durante una hora. En una cazuela con 1/2 litro de agua hirviendo ponga un diente de ajo, hierbas de olor y vacíe los pulpos con el aguardiente. Déjelos hervir hasta que estén suaves.

En una sartén ponga a calentar el aceite de oliva, fría la cebolla, los ajos picados y el perejil. Incorpore el tomate rojo picado, sazone con sal y pimienta y deje que espese la salsa a fuego bajo. Agregue los pulpos previamente cortados en trozos, con una taza del jugo en que se cocieron y el vino tinto. Deje que espese un poco la salsa y añada, al final, las aceitunas, sirva caliente.

PULPOS EN SU TINTA A LA VERACRUZANA

INGREDIENTES (5 personas)

1 1/2 kilo de **pulpo** *fresco (pida al pescadero que le quite la piedra y le aparte las bolsas de tinta)*
1 cebolla mediana
1 tomate rojo grande
50 gramos de pasitas
50 gramos de almendras
150 gramos de aceitunas verdes
2 dientes de ajo
2 tazas de vino blanco o tinto, según el gusto
1/2 taza de aceite
2 pimientas gordas
pimienta negra molida
hierbas de olor y hojas de laurel

PREPARACION

Hierva el pulpo con hierbas de olor sin sal hasta que esté suave.

Para que se suavicen más fácilmente, utilice olla de presión (debe hervir de 15 a 20 minutos). Cuando esté cocido, límpielo retirando el péllejo; córtelo en trozos pequeños.

Prepare la salsa en una cacerola, de la siguiente manera:

Pique finamente la cebolla y el ajo, y dórelos en media taza de aceite. Muela el tomate rojo en la licuadora con un trozo de cebolla y un poco del agua en qué se hirvió el pulpo. Cuélelo.

Vierta esta mezcla en la cazuela, y agregue sal.

Rompa cuidadosamente la bolsa de la tinta y viértala en una taza. Aproveche al máximo diluyéndola en algo de vino. La tinta es grumosa. Agregue la tinta diluida a la salsa, agregue dos pimientas gordas y un poco de pimienta negra molida. Añada el resto del vino, dos hojas de laurel, las aceitunas, las almendras peladas y picadas (para poder pelarlas fácilmente, póngalas a remojar en agua bien caliente por cinco minutos); finalmente agregue las pasitas.

RUBIAS EN CALDILLO DE CHILE VERDE

INGREDIENTES (4 personas)

4 **rubias** *o* **villajaibas** *medianas escamadas y sin vísceras*
1 cebolla mediana picada
2 tomates rojos picados
4 dientes de ajo finamente picados
5 chiles verdes picados
6 ramas de perejil, finamente picadas
2 cucharadas de harina
6 cucharadas de aceite o 4 cucharadas de manteca
1 rama de yerbabuena (las hojas picadas)
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer las rubias limpias, durante diez minutos aproximadamente, a fuego mediano en una olla con agua hirviendo con hierbas de olor y sal.

En una sartén con el aceite o manteca dore ligeramente la harina. Cuando empiece a tomar color añada la cebolla, el ajo, los chiles verdes, tomates rojos, el perejil y la yerbabuena. Deje todo a fuego mediano durante diez minutos revolviendo continuamente. Sazone con sal y pimienta, y vierta media taza del caldo en que se cocieron los pescados.

Retire los pescados del caldo, colóquelos sobre un platón y bañe con la salsa caliente.

ESPAGUETI CON SARDINAS A LA SICILIANA

INGREDIENTES (5 personas)

500 gramos de espagueti o tallarines
16 **sardinas** *o* **anchovetas** *frescas o frescongeladas*
6 ramas de perejil finamente picadas
6 dientes de ajo machacado
pimienta molida al gusto
sal y harina la necesaria
aceite el necesario

PREPARACION

Ya limpias las sardinas, espolvorélas con harina.

En una sartén con aceite caliente, ponga a freír las sardinas de un lado; cuando las voltee agrégueles un poco de ajo machacado, perejil, pimienta y sal.

Prepare el espagueti en agua hirviendo y sirva porciones colocando cuatro sardinas fritas sobre cada una, agregue un poco del aceite en que se frieron las sardinas.

SARDINAS RELLENAS CON PAN MOLIDO

INGREDIENTES (5 personas)

15 **sardinas** *o* **anchovetas** *frescas*
3 ramas de perejil
2 dientes de ajo finamente picados
100 gramos de queso añejo
150 gramos de pan molido
1 vaso de aceite
1/2 cucharadita de orégano
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las sardinas, quíteles la cabeza, ábralas y límpielas (se les quitan las espinas). Pique el perejil, el ajo y mézclelos con la mitad del pan molido, medio vaso de aceite y el queso. Esto da por resultado una papilla densa. Rellene las sardinas con esta mezcla.

Unte con aceite un refractario para horno y distribuya las sardinas rellenas. Cúbralas con el resto del pan molido y báñelas con unas gotas de aceite.

Ponga las sardinas en el horno (200° C) por veinte o treinta minutos, hasta que la superficie esté bien dorada.

Espolvoree un poco de orégano, sal y pimienta al gusto. Sírvalos calientes.

SARDINAS EN ADOBO

INGREDIENTES

1 1/2 kilo de **sardinas** *o* **anchovetas** *frescas*
4 cucharadas de vinagre
6 dientes de ajo
1 cucharada de orégano
3 hojas de laurel
5 cucharadas de harina
2 huevos
aceite el necesario
sal y pimienta

PREPARACION

Limpie las sardinas y quíteles el espinazo y las vísceras. Colóquelas abiertas en una fuente y cúbralas con un vaso de agua y el vinagre.

Machaque en el molcajete ajos, orégano, laurel, sal y pimienta, espolvoree con esta mezcla las sardinas por dentro y por fuera. Déjelas reposar varias horas.

Escurra las sardinas, ciérrelas, póngales la harina, huevo batido y fríalas en aceite caliente.

SIERRA AL VINO TINTO

INGREDIENTES (5 personas)

1 1/4 kilo de **sierra** *o* **serrano**, *cortada en rebanadas*
4 cebollas rebanadas
2 rebanadas de tocino picadas
1 pimiento morrón verde cortado en rajitas
1 diente de ajo machacado
2 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de "maizena"
1 1/4 tazas de vino tinto
1 hoja de laurel
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Fría la cebolla en la mantequilla durante dos minutos; añada el tocino y fríalo todo durante otro minuto. Agregue el pimiento, el ajo. el vino tinto, una hoja de laurel, sal y pimienta.

Mezcle la fécula de maíz "maizena" con un poco de agua fría, hasta formar una pasta e incorpórelo a lo anterior, revolviendo bien. Deje hervir durante tres minutos.

Añada el pescado. Tape y deje cocer a fuego bajo 30 minutos. Sirva caliente.

FILETES DE TIBURON, PEZ VELA O MARLIN EN SALSA DE LIMON

INGREDIENTES (6 personas)

6 filetes gruesos o un trozo de **tiburón, pez vela** *o* **marlin**
12 papas pequeñas, cocidas y sin piel
12 cebollitas cambray sin rabo
1 vaso de vino blanco
1 barra de mantequilla o margarina (90 gramos)
3 limones (su jugo)
raspadura de 1/2 limón
2 cucharadas de harina
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Espolvoree el pescado con sal, pimienta y harina. En una cacerola, derrita la margarina o mantequilla. Dore, a fuego alto, los filetes o el trozo de pescado (no es necesario que se cueza totalmente). Retirelos del fuego y apártelos. Baje el fuego y en la misma sartén, con la grasa que quedó, fría las cebollas y las papas.

Vierta el vino, el jugo de los limones y añada la raspadura. Deje hervir la preparación a fuego mediano. Sazone con sal y pimienta y al soltar el primer hervor coloque en la salsa el pescado. Deje cocinar por otros tres minutos. Si es necesario añada un poco más de agua. La salsa tiene que quedar ligeramente espesa. Sirva caliente.

TAMALES DE TILAPIA

INGREDIENTES (10 personas)

10 filetes de **tilapia**

10 cucharadas de manteca
10 hojas de epazote
10 rajas de chiles cuaresmeños o de jalapeños de lata
10 hojas de maíz para tamales
sal al gusto

PREPARACION

En agua bien caliente remoje durante una hora las hojas para tamal.

Ponga la manteca en una sartén a fuego alto hasta que comience a humear.

En cada hoja de tamal, bien escurrida, ponga un filete de tilapia; vierta un poco de manteca, derretida y añada hojas de epazote, rajas de chile y sal.

Envuelva los tamales y póngalos en una vaporera, tape y deje cocer por treinta minutos aproximadamente.

Sírvalos calientes.

TOTOABA EN MANTEQUILLA NEGRA

INGREDIENTES (6 personas)

6 filetes de **totoaba**
150 gramos de mantequilla
10 alcaparras picadas
4 ramas de perejil finamente picado
sal al gusto

PREPARACION

En una sartén derrita dos cucharadas de mantequilla. Sofría los filetes, por ambos lados. Retírelos y añada el resto de la mantequilla, las alcaparras y sal; deje la sartén a fuego alto hasta que la mantequilla empiece a "humear" y su color quede oscuro. Ponga nuevamente los filetes en la sartén y deje tres minutos más a fuego regular. Colóquelos en un platón y vierta encima la mantequilla con las alcaparras. Espolvoree el pescado con el perejil fresco, picado. Sirva caliente.

TRUCHAS CON ALMENDRAS

INGREDIENTES (5 personas)

5 **truchas** *o* **lobinas** *en trozos (220 gramos cada una aproximadamente)*
100 gramos de almendras

5 cucharadas soperas de manteca
1 taza de harina
1 vaso de leche
2 ramas de perejil picado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie las truchas eliminando los intestinos, lávelas bajo el chorro de agua y séquelas.

Vierta la leche en un plato hondo, agregue sal y pimienta. En un plato extendido ponga la harina.

Remoje cada trucha en la leche y páselas por la harina. Ponga cuatro cucharadas de manteca de cerdo en una sartén, caliéntela a fuego mediano. Fría en éste las truchas por ambos lados moviendo la sartén para evitar que se peguen. Deje cocer ocho minutos aproximadamente por cada lado.

Colóquelas sobre papel absorbente y manténgalas calientes.

Aparte, ponga a remojar las almendras en agua caliente y quíteles la piel. Píquelas.

Coloque una sartén chica al fuego y añada la última cucharada de manteca, cuando esté caliente agregue las almendras y dórelas.

En el momento de servir las truchas fritas, espolvorélas con el perejil picado y con las almendras doradas y picadas.

Vierta encima el aceite en que se tostaron las almendras y sirva caliente.

TRUCHA CON TOCINO

INGREDIENTES (4 personas)

4 **truchas, mojarras** *o* **tilapias** *escamadas, sin vísceras*
250 gramos de tocino en tiras
2 cebollas rebanadas
4 cucharadas de harina de trigo
1 tomate rojo duro, en rebanadas
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una sartén fría el tocino hasta que se dore (sin aceite). Retire el tocino y colóquelo sobre papel absorbente, quite una parte de la grasa del tocino a que queden aproximadamente dos cucharadas y reserve el resto; acitrone la cebolla en esta grasa, hasta que esté suave y transparente y apártela. Espolvoree las truchas con sal, pimienta y harina. Ponga a calentar la grasa sobrante en la sartén y dore las truchas por ambos lados, hasta

que su piel esté crujiente y dorada. Colóquelas en un platón y cubra con las cebollas y el tocino, si aún queda un poco de grasa también vacíela encima. Sirva con rebanadas de tomate rojo.

La carne jugosa y compacta de la trucha combina muy bien con el tocino.

PESCADO A LA GALLEGA

INGREDIENTES (6 personas)

1 1/2 kilo de pescado de cualquier tipo
1/2 kilo de papas
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 cucharada de pimentón en polvo
1 cucharada de vinagre
1 hoja de laurel
sal al gusto
aceite el necesario

PREPARACION

Limpie el pescado y córtelo en trozos gruesos.

Pele las papas y córtelas en trozos grandes. En medio litro de agua hirviendo coloque las papas, la cebolla en cuartos y el laurel.

Añada el pescado cuando las papas estén casi cocidas.

Fría los ajos picados en el aceite. Retire la sartén del fuego antes de que se doren demasiado.

Añada el pimentón y el vinagre, revolviendo bien.

Escurra el pescado y las papas; colóquelos en una fuente, añada la sal y vierta encima la salsa de ajo. Sirva inmediatamente.

PESCADO CON SALSA DE NUEZ

INGREDIENTES (4 personas)

1 **huachinango** *o* **pargo** *de un kilo, limpio y rayado*
1 cebolla en rebanadas
6 cucharadas de aceite
2 yemas cocidas
100 gramos de nuez
1/4 de litro de crema
hierbas de olor
sal y pimienta y jugo de limón al gusto

PREPARACION

Unte el pescado con sal, pimienta y jugo de limón. Ponga un poco de aceite en una charola de horno, agregue el pescado y encima coloque las rebanadas de cebolla, las hierbas de olor y báñelo con el resto del aceite. Póngalo a horno caliente, 180° C 30 a 40 minutos, hasta que la parte más gruesa del pescado se sienta suave cuando la pique con un palillo, Colóquelo en un platón retirándole las cebollas y hierbas de olor.

En la licuadora muela la crema, las yemas y la nuez, ponga la salsa a calentar en una cacerola, añada sal y pimienta y bañe el pescado con esta salsa. Sirva caliente.

FILETE DE PESCADO CON SALSA CATSUP

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes de **pescado** *gruesos*
1/4 de crema agria
4 cucharadas de salsa catsup
100 gramos de mantequilla
1 limón
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Engrase con la mantequilla una sartén gruesa, con tapa.

Lave y seque los filetes. Póngales sal y pimienta, y rocíelos con unas gotitas de limón. Colóquelos en la sartén con trocitos de mantequilla, a fuego lento, durante 10 minutos.

Mezcle el catsup con la crema. Viértalo sobre los filetes y deje que rompa a hervir. Sirva caliente.

FILETE DE BESUGO CON SALSA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES (5 personas)

3/4 de kilo de filetes gruesos de **besugo** *o* **loro**
4 cucharadas de mantequilla o margarina
1/4 de kilo de champiñones lavados y picados
6 cebollitas de cambray picadas con parte de su rabo
1/2 taza de crema
6 ramas de perejil (las hojas)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Derrita la mantequilla o margarina en una sartén con tapa, agregue los champiñones, las cebollas, el perejil, la crema, sal y pimienta. Tape la sartén y, a fuego lento, deje cocer durante 10 a 15 minutos.

Aparte, caliente a fuego alto un comal; baje a fuego mediano, vierta sólo un poco de aceite y ponga a asar los trozos de filete. Según el grueso del pescado, serán suficientes dos o tres minutos aproximadamente por cada lado.

Coloque los filetes, uno por uno en cada plato y báñelos con unas cucharadas de la salsa de champiñones. Acompáñelos con cualquier tipo de verdura (chícharos, ejotes o espinacas).

PEZ LORO EN SALSA VERDE

INGREDIENTES (6 personas)

1 1/2 kilo de cualquier pescado en rebanadas o **pez loro**
2 cebollas
3 cucharadas de perejil picado
1 bolillo partido en rebanadas
2 cucharadas de vinagre
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
4 cucharadas de harina
aceite el necesario
sal, pimienta y nuez moscada al gusto

PREPARACION

Enharine el pescado limpio de pellejo y espinas y fríalo, retire el pescado del aceite y apártelo.

En el mismo aceite fría el bolillo rebanado, quítelo de la grasa y apártelo, acitrone la cebolla e incorpore el perejil. Agregue un vaso de agua, el vino y el vinagre. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada.

Muela el bolillo y los dientes de ajo en el molcajete. Añádalos a la salsa.

Cuando la salsa se haya consumido un poco, incorpore el pescado y déjelo cocer a fuego lento, 20 minutos, aproximadamente.

FILETES DE PESCADO CON YERBAS DE OLOR

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes de **huachinango** *o* **mero**
1/2 taza de vino blanco
1/2 cebolla mediana en rebanadas delgadas

1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
1 pizca de comino
1/2 taza de crema
1 barra de mantequilla (90 gramos)
1 diente de ajo finamente picado
2 ramas de perejil picado
2 cucharadas de margarina o mantequilla
sal y pimienta

PREPARACION

Ponga a fuego mediano, en una cacerola, el vino, cebolla, laurel, tomillo y comino y deje que se reduzca a la mitad; añádale la crema y revuelva hasta que espese un poco. Pase esto por un colador, vuelva a poner el vino en la cacerola, y fuera de la lumbre, añádale la mantequilla en trocitos revolviendo hasta que queden incorporados; agregue ajo, perejil, sal y pimienta.

Ponga en una sartén las dos cucharadas de margarina o mantequilla a fuego mediano y fría allí los filetes, a los que se les pone sal y pimienta. Cuando estén dorados por los dos lados, colóquelos en un platón, tapado, para que no se enfríen. Al liquido que quedó en la sartén añádale la salsa de crema, caliéntela bien y sirva de inmediato sobre los filetes preparados.

PESCADO SECO A LA CASERA

INGREDIENTES

750 gramos de pescado seco (tiburón)
100 gramos de harina
2 cebollas
2 cucharadas de perejil picado
1 vaso de vino blanco
100 gramos de manteca de cerdo

PREPARACION

Ponga a desalar el pescado seco durante 24 horas, cambiando el agua una o dos veces.

Escúrralo, y córtelo en trozos; quítele las espinas y desmenúcelo.

Póngalo a cocer cubriéndolo de agua y retírelo después de hervir. Escúrralo y enharínelo.

Caliente la manteca en una sartén y fría la cebolla cortada en rodajas y el perejil picado.

Agregue el pescado seco y fríalo. Rocíe con el vino blanco y déjelo cocer a fuego lento por 15 minutos. Sírvalo caliente.

PESCADO CON PIMENTON Y CREMA AGRIA

(GULYAS DE PESCADO)

INGREDIENTES (6 personas)

1 1/2 kilo de rebanadas de **peto, robalo** *y* **mero** *en cubos (combine las tres especies)*
2 cebollas medianas finamente picadas
3 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de pimentón en polvo
1/2 cucharadita de comino machacado (opcional)
2 vasos de agua o vino tinto
2 pimientos verdes o rojos, sin semillas, cortados en cuadritos
2 vasos de crema agria
2 chiles de árbol sin semillas, cortados a lo largo
1/2 vaso de leche
cilantro picado para adornar
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga aceite en una olla, acitrone la cebolla y dore los ajos y el chile de árbol. Quite la olla del fuego, incorpore el pimientón y mezcle bien todo, agregue los cubos de pescado y el pimiento, vierta dos vasos de agua (en vez de agua puede utilizar la misma cantidad de vino tinto). Añada la pimienta y la sal, regrese la olla al fuego y deje hervir la preparación, a fuego moderado, por 15 minutos. Si le llegara a faltar agua, hay que agregar un poco, de vez en vez. Rectifique la sal. No mueva la preparación durante su cocción. Es preferible mover de vez en vez la olla, evitando de esta manera de desbaratar los cubos de pescado.

Pasados 15 minutos, vierta la crema agria y la leche y deje que suelte uno o dos hervores. Apague el fuego y sirva con cilantro picado y rebanadas de limón.

PESCADO CON BROCOLI

INGREDIENTES (4 personas)

1 kilo de brocoli
1/2 kilo de filetes de pescado congelado
2 cucharadas de "maizena"
1 vaso de salsa de soya
1/2 taza de aceite
1 cebolla mediana

1 cucharadita de sal y 1 de azúcar
2 huevos

PREPARACION

Una vez descongelados los filetes de pescado, córtelos en trozos pequeños (como del tamaño de una cajita de cerillos) y póngalos a marinar con la salsa de soya, la sal y el azúcar, una hora antes de cocinarlos.

Corte el brocoli pelando los tallos grandes y cortándolos en sesgo. Corte las cebollas en gajos.

Bañe los trozos de pescado en el huevo batido y luego páselos por la "maizena".

Ponga parte del aceite a calentar en una sartén. Fría los trozos de pescado. Ponga sólo unos cuantos pedacitos a la vez, para que se doren ligeramente. Agregue aceite según lo vaya necesitando.

Retire los trocitos de pescado frito y añada a la sartén el brocoli y la cebolla. Fríalos unos minutos. Incorpore el pescado, el jugo de la marinada y remueva un poco hasta mezclarlo todo.

Sirva de inmediato, acompañado de arroz.

PESCADO RELLENO DE FRIJOLES

INGREDIENTES (5 personas)

1 1/2 kilo de **huachinango** *o* **robalo** *entero (escamado y preparado para rellenarlo)*
1/2 kilo de frijoles
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana picada
sal al gusto

PREPARACION

Prepare el relleno: lave los frijoles, póngalos en una olla, midiéndolos por tazas. Agréguele agua. (Dos tazas de agua por cada taza de frijol). Deje remojar para que se ablanden, por doce horas. Luego, escúrralos, y colóquelos en una olla. Agregue agua tibia la necesaria, hasta sobrepasar el nivel de los frijoles en cinco cm. Tape la olla y cuézalos por dos o tres horas, sin moverlos y a fuego bajo. Si llegara a faltar agua durante la cocción, agregue agua caliente. Sazone con sal solamente en los últimos diez minutos de la cocción. Los frijoles estarán listos cuando al oprimirlos con un dedo, resulten blandos.

Déjelos enfriar, y agregue la salsa de soya, el aceite y el azúcar, mezcle bien. Lave bien el pescado ya preparado, séquelo y ábralo para facilitar el

rellenado, que se hará con el frijol ya preparado. Déle unas puntadas al pescado, ciérrelo y póngalo en un molde refractario, previamente engrasado, esparza la cebolla por encima.

Hornee a 250° C de 60 a 80 minutos, hasta que el pescado quede dorado.

Sirva caliente y si desea ponga alrededor chiles jalapeños en rajas.

PESCADO BLANCO DE CHAPALA REBOZADO

INGREDIENTES (5 personas)

5 **pescados blancos**
3 huevos
5 tomates rojos
2 chiles serranos
1 cebolla mediana finamente picada
3 ramas de cilantro (las hojas)
2 cucharadas de harina
1 pizca de azúcar
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Quite las escamas y las vísceras a los pescados (tiene escamas muy finas). Guarde la cabeza para adornar. Lave muy bien bajo el chorro de agua y seque con un lienzo.

Espolvoree los pescados con sal, pimienta y un poco de harina y déjelos reposar. Mientras, bata los huevos, primero las claras a punto de nieve, agregándole las yemas una por una. Reboce los pescados con los huevos batidos, y fríalos en una sartén honda con bastante aceite, a fuego fuerte, para dorarlos. El aceite tiene que llegar a un tercio de la altura de la sartén.

Ponga pocos pescados a la vez en el aceite para mantener la temperatura y deje que se fría hasta tomar un color dorado.

Colóquelos sobre papel absorbente, para que escurra bien el aceite.

Prepare la salsa

Ase los tomates rojos sobre un comal con los chiles serranos, volteándolos frecuentemente.

Muélalos en la licuadora con un poco de agua, la cebolla picada y las hojas de cilantro, póngales sal y una pizca de azúcar.

Sirva los pescados calientes con la salsa.

ESPAGUETI A LA MARINERA

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de espagueti
30 gramos demantequilla
1/2 kilo de pescado en trozos (sin espinas)
2 docenas de cualquier tipo de **almejas**
3 ramas de perejil picado
1 vaso de vino blanco
1 hoja de laurel
5 dientes de ajo
aceite el necesario
1 rama de tomillo
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave perfectamente las almejas. Acitrone los ajos en aceite caliente, agregue las almejas, y la mitad del perejil picado. Tape la sartén y deje cocer hasta que las almejas se abran y suelten su jugo.

Incorpore las hojas de laurel, tomillo y el vino blanco. Hierva la preparación hasta que el líquido se consuma a la mitad. Incorpore los trozos de pescado y deje cocer por cinco minutos.

Sírvalo sobre el espagueti cocido y caliente. Agregue la mantequilla a la pasta y espolvoree con perejil picado y pimienta negra.

ARROZ A LA "TUMBADA"

(Comida de un solo plato)

INGREDIENTES (8 personas)

2 tazas de arroz
1/4 de kilo de **acamayas** *o* **camarones** *sin caparazón ni cabeza*
3 **jaibas** *partidas en dos y limpias*
1/2 kilo de filetes de pescado en trozos
4 tomates rojos, picados (sin piel)
1/2 cebolla finamente picada
4 ramas de cilantro picado
2 dientes de ajo
4 chiles verdes picados
2 chiles chipotles en escabeche
hierbas de olor

yerbabuena y orégano al gusto
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

En una cazuela ponga a dorar el arroz con un poco de aceite. Muela en la licuadora los siguientes ingredientes: los tomates rojos, el cilantro, chiles verdes, chipotles, cebolla y ajo. Vacíe sobre el arroz y deje cocinar, añadiendo sal (cinco o siete minutos). Vierta seis tazas de agua, añada las hierbas de olor y la yerbabuena picada. Deje hervir durante diez minutos y agregue las acamayas, las jaibas y por último el pescado.

Deje cocinar hasta que éstos últimos se hayan cocido, para entonces todos los ingredientes estarán a punto.

SARTAÑADO

Es la fritura mixta de pescados muy chicos; viene de la palabra: "sartán", que es el nombre provenzal de la sartén.

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de **sardinas** *frescas, límpias*
1/4 de kilo de **camarones** *medianos, limpios, sin cáscara*
1/4 de kilo de **anchoas**
2 cucharadas de vinagre
aceite el necesario
harina la necesaria
sal al gusto

PREPARACION

Pase los pescados y los camarones límpios por la harina. Sacúdalos para quitarles el excedente. Sálelos y colóquelos en una sartén con suficiente aceite, muy caliente. Al momento de ponerlos a la sartén, cuide que los pescados y los mariscos queden uno junto al otro, formando una masa compacta, plana y redonda, semejante a una tortilla de huevo. Dore a fuego alto, y no mueva la preparación, porque en el caso contrario los pescados podrían separarse uno de otro. Para evitar que se peguen a la sartén, hay que moverla de vez en vez. Cuando el "sartañado" se doró por un lado, hay que voltearla con mucho cuidado, utilizando una pálita.

Sirva caliente. Ponga dos cucharadas de vinagre en el aceite donde se preparó el "sartañado", haga hervir la mezcla y vierta encima.

PATE DE PESCADO EN TOSTADAS

INGREDIENTES (5 personas)

350 gramos de filete de **sierra** *o* **cazón**
5 limones (el jugo)
4 cucharadas de aceite de oliva
hierbas de olor (secas y machacadas) al gusto
12 tostadas pequeñas
aguacate y chiles en rajas
sal y pimienta

PREPARACION

La víspera, parta los filetes en trozos y muélalos en molino o licuadora, agregue el jugo de limón y déjelo reposar durante la noche en el refrigerador en un envase tapado. Antes de servir vierta el aceite de oliva, añada sal, pimienta y espolvoree con las hierbas de olor o sólo con orégano, sirva con tostadas.

PESCADO EN SALSA VERDE

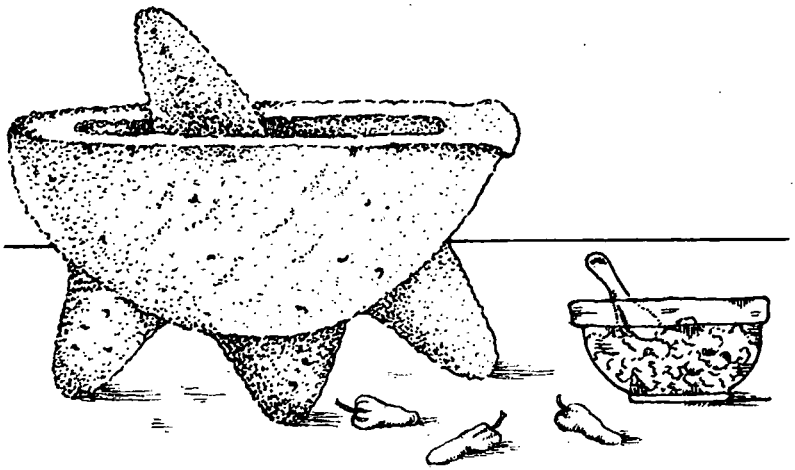
INGREDIENTES

1 kilo de **atún** *o* **peto** *en rebanadas*
1/2 kilo de tomates verdes
1/2 taza de perejil picado fino
1/2 taza de vinagre
1 chorrito de aceite de oliva
1/2 taza de aceite
1 cebolla grande rebanada
4 limones (el jugo)
chiles en vinagre (para adornar)
2 cucharadas de azúcar
3 dientes de ajo
sal al gusto

PREPARACION

Pique los tomates verdes en cuadritos y revuélvalos con el perejil y ajo picados, sal y una cucharada de azúcar.

Coloque la mitad de esta mezcla en una sartén gruesa, con tapa, encima coloque rebanadas de cebolla, y después las rebanadas de pescado (previamente remojadas en agua con sal y limón, cuando menos una hora). Sobre la capa de pescado vierta el resto de los tomates verdes, el aceite, el vinagre, otra cucharada de azúcar y una cucharadita de sal. Por último



Salsas

SALSAS PARA PESCADOS Y MARISCOS

A continuación presentamos una selección de salsas, cuyos ingredientes están calculados para seis personas, son ideales para acompañar pescados y mariscos asados, escalfados o hervidos; usted puede lograr una deliciosa comida presentando los pescados y/o mariscos rodeados de varias de estas salsas.

SALSA MARGARITA

INGREDIENTES

1 cucharada de **atún** *(de lata) desmenuzado*
6 cucharadas de aceite de oliva
2 yemas de huevo cocidas
1 cucharada de cebolla molida o machacada
1 cucharada de pepino (sin semilla) picado finamente
1 cucharada de jerez
1 pizca de chile en polvo (piquín, ancho, etc.)
sal y pimienta blanca al gusto

PREPARACION

Machaque las yemas, añada sal, pimienta y una pizca de chile en polvo. Mezcle bien hasta obtener una pasta lisa. Agregue el atún y la cebolla. Mezcle bien y gota a gota, vierta el aceite formando la salsa, moviendo constantemente con un tenedor. Complete con el jerez y el pepino picado.

SALSA DE AJO

INGREDIENTES

6 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo machacados
2 chiles de árbol (sin semilla y picados)
1 bolillo duro y rallado
4 cucharadas de caldo (de preferencia donde se coció el pescado) o agua
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Mezcle el pan rallado con el chile y los ajos, vierta poco a poco el aceite y forme una pasta bien integrada. Añada el caldo de pescado, sal y pimienta y continúe mezclando sin cesar, durante algunos minutos.

SALSA DE ALMEJAS

(Para espagueti o arroz)

INGREDIENTES

600 gramos de **almejas** *con su concha (bien lavadas)*
12 cucharadas de aceite de preferencia de oliva
4 dientes de ajo picados
6 tomates verdes chicos sin piel y picados
2 chiles de árbol sin semilla (opcional)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga una cacerola con tres cucharadas de aceite al fuego e incorpore las almejas. Deje cocer, hasta que se abran las conchas, retire la cazuela de la lumbre y saque las almejas de sus conchas. En la misma cacerola vierta el aceite restante, dore el ajo y agregue las almejas y los chiles. Incorpore la pulpa de los tomates verdes, revolviendo bien. Sazone con sal y pimienta. Deje cocinar por diez minutos moviendo continuamente la preparación. Sirva caliente sobre espagueti o arroz.

SALSA DE ALMEJA PARA ESPAGUETI

INGREDIENTES

1 1/2 kilo de **almejas**
1 taza de vino blanco
5 dientes de ajo finamente picados
4 cucharadas de mantequilla o margarina
4 ramas de perejil picado
500 gramos de espagueti
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Combine todos los ingredientes (excepto el espagueti) en una cazuela con tapa y ponga a hervir hasta que las almejas se abran. Aparte ponga a cocer la pasta.

Sirva en platos hondos la pasta y vierta encima las almejas con su jugo. Espolvoree con un poco de perejil picado.

SALSA ANTIGUA DE ALMENDRA Y AJO

(Para mariscos)

INGREDIENTES

6 dientes de ajo
12 almendras sin piel y asadas
1/2 bolillo duro
caldo de pescado, el necesario
sal y pimienta blanca al gusto

PREPARACION

Ponga las almendras en agua caliente durante unos minutos, retire la piel y áselas sobre un comal caliente a que queden doradas. Machaque el ajo y las almendras en el molcajete, añadiendo un poco de agua. Remoje el pan con un poco de caldo de pescado y mezcle con el ajo y almendras molidos. Forme una pasta suave y homogénea (a mayor cantidad de caldo agregado se obtendrá una pasta más blanda). Sazone con sal y pimienta blanca.

SALSA MARINADA

(Para pescado crudo)

INGREDIENTES

1/4 de cebolla mediana
1 rabo de cebolla u 8 ramitas de cebollín (picado)
1 cucharada de hierbas de olor machacadas (tomillo, laurel, orégano)
1/2 taza de vino blanco seco
3 cucharadas de aceite de oliva
unas gotas de jugo de limón
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Mezcle bien los ingredientes, añadiendo el vino. Deje reposar, durante cinco horas. Coloque en un recipiente los trozos de pescado y cúbralos con esta salsa. Guarde la preparación en el refrigerador por doce horas, antes de servir.

Es ideal para pescados de texturas firmes y en filetes gruesos.

SALSA DE LA BUENA MUJER

(Para pescado)

INGREDIENTES

1 zanahoria grande
1 cebolla grande

100 gramos de champiñones frescos
6 ramas de cebolla o 3 rabos de cebolla verdes
1/2 bolillo seco
1/4 de litro de crema
30 gramos de margarina o mantequilla sin sal
sal y pimienta negra recién molida
agua fresca

PREPARACION

Pique finamente la zanahoria, la cebolla y los champiñones. En una cacerola derrita la mantequilla o margarina y acitrone la cebolla, zanahoria y champiñones, añada un poco de agua. Baje el fuego, tape la cacerola y deje cocinar durante quince minutos. Retire del fuego y escurra el agua. Remoje el pan en la crema y ponga al fuego nuevamente con los vegetales. Ponga sal y pimienta. Reduzca el fuego al mínimo y deje la preparación por otros ocho minutos. Sirva caliente.

SALSA DEL CHEFF

(Para pescados)

INGREDIENTES

7 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de rábanos finamente picados
1 cucharada de perejil finamente picado
1 cucharada de rabos de cebolla finamente picados

PREPARACION

Mezcle ligeramente todos los ingredientes.

SALSA A LA INGLESA

INGREDIENTES

10 cucharadas de mayonesa
3 cucharadas de crema agria (o crema mezclada con unas gotas de jugo de limón)
hierbas de olor machacadas (laurel, tomillo, orégano, romero)
1 cucharada de salsa inglesa

PREPARACION

Incorpore todos los ingredientes.

SALSA ESCABECHADA

INGREDIENTES

10 cucharadas de aceite de oliva
3 yemas de huevo cocidas
2 claras de huevo cocidas
1 cucharadita de mostaza preparada
3 cucharadas de vinagre de vino
3 pepinillos en vinagre (picles) finamente picados
1 cucharada de rabos de cebolla finamente picados
sal y pimienta recién molida al gusto

PREPARACION

Desmenuce con un tenedor las yemas, añada la mostaza, un poco de sal y pimienta. Mezcle bien, y poco a poco, vierta el aceite alternándolo con el vinagre sin dejar de mover. Cuando la salsa adquiera una consistencia como de mayonesa, complete con los rabos de cebolla, los pepinos y las claras todo finamente picado.

MAYONESA PREPARADA CON ERIZOS DE MAR

INGREDIENTES

24 **erizos de mar**
1 taza de salsa de mayonesa preparada
3 cucharadas de aceite de oliva
2 limones (el jugo)
sal al gusto

PREPARACION

Separe las huevas de los erizos, aplánelas y mézclelas con el aceite de oliva. Agregue el jugo de dos limones. Añada sal y mezcle todo muy bien con la salsa de mayonesa.

Esta salsa se sirve con cualquier tipo de pescado, preparado al vapor, hervido o al horno.

SALSA DE ESTRAGON

(Para pescado escalfado o hervido)

INGREDIENTES

6 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de jugo de tomate

1 pimiento rojo picado
1 cucharada de estragón machacado
pimienta al gusto

PREPARACION

Mezcle la mayonesa con el jugo de tomate, añada estragón, pimienta y el pimiento rojo, mezcle muy suavemente.

SALSA TARTARA

(Para pescados asados o escalfados y mariscos)

INGREDIENTES

8 cucharadas de aceite de oliva
4 huevos duros
1 cucharada de rabos de cebolla finamente picados o cebollín
1 cucharadita de mostaza
unas gotas de vinagre
sal y pimienta blanca al gusto

PREPARACION

En un recipiente, coloque 4 yemas cocidas, con un tenedor forme una pasta y agregue la mostaza. Poco a poco vierta el aceite de oliva, sin dejar de batir. Sazone con sal y pimienta. Agregue la cebolla picada, unas gotas de vinagre y las claras de los huevos bien picadas. Continúe mezclando suavemente.

MAYONESA AL LIMON HECHA EN CASA

INGREDIENTES

6 yemas de huevo
1/4 limón (el jugo)
1 taza de aceite
sal al gusto

PREPARACION

Ponga en la licuadora las yemas con el jugo de limón y sal. Bata durante tres segundos. Cuando se integre, añada en chorro delgado, poco a poco, la taza de aceite.

MAYONESA AL AJO

INGREDIENTES

6 yemas de huevo
2 dientes de ajo machacado

1 taza de aceite
sal al gusto

PREPARACION

Ponga en la licuadora las yemas con el ajo machacado agregue sal. Déjelo durante tres o cuatro segundos y a chorro delgado añada poco a poco la taza de aceite.

SALSA HOLANDESA

INGREDIENTES

1 barra de mantequilla (90 gramos)
3 yemas de huevo
sal al gusto

PREPARACION

Ponga la mantequilla a "baño maría" y cuando se empiece a derretir agregue las yemas de huevo y sal. Con un tenedor bata continuamente, retire del "baño maría" y siga batiendo a que tome consistencia como de mayonesa.

Ideal para un pescado hervido o escalfado.

SALSA DE LOS MARES DEL SUR

(Para pescados)

INGREDIENTES

250 gramos de **camarones** *pacotilla*
10 cucharadas de aceite de oliva
1 chile de árbol sin semilla y picado
30 gramos de pulpa de tamarindo (sin sal, ni azúcar)
1/2 cucharada de jengibre en polvo
1 diente de ajo machacado
unas gotas de vinagre
sal al gusto

PREPARACION

Pique finamente o muela los camarones en la licuadora con un poco de agua (sólo a que queden como pulpa). Limpie los tamarindos si los compró enteros retirando las fibras, la cáscara y los huesos. Forme una pasta con un poco de vinagre, para que quede espesa. Incorpore el camarón, el ajo, el jenjibre y el chile. En un recipiente coloque esta preparación y cubra con el aceite. Ponga a fuego suave y mezcle continuamente durante diez minutos. Verifique la sal. Sirva al tiempo.

SALSA RUSA DE LECHE

(Para pescados)

INGREDIENTES

1 barra de mantequilla o margarina (sin sal)
3/4 de litro de leche
1 taza de harina
pizca de azúcar
sal la necesaria

PREPARACION

Derrita la mantequilla o margarina en una cacerola y añada la harina, mezclando muy bien, hasta dorar ligeramente. Poco a poco vierta la leche, sin dejar de mezclar. Espolvoree con sal y azúcar y deje cocinar a fuego suave durante diez o quince minutos.

SALSA DE PEREJIL

(Para pescados)

INGREDIENTES

10 ramas de perejil finamente picado
3 limones (su jugo)
6 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de azúcar
orégano y sal

PREPARACION

Mezcle el perejil junto con una generosa cantidad de orégano. Añada el jugo de los limones, una pizca de azúcar y vacíe el aceite de oliva. Mezcle muy bien sazonando con sal.

SALSA DE NARANJA A LA SICILIANA

(Para pescados y mariscos)

INGREDIENTES

3 naranjas (el jugo)
3 cucharadas de raspadura de cáscara de naranja
3 yemas de huevo

3 cucharadas de vinagre
1 cucharada de mantequilla o margarina
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Derrita la mantequilla a "baño maría". Incorpore las yemas. Sazone con sal y pimienta. Añada el vinagre, la raspadura de naranja y el jugo. Mezcle sin parar hasta que todo quede bien incorporado. Sirva al tiempo.

SALSA TARTARA

INGREDIENTES

4 yemas de huevo duro
1/2 vaso de aceite
1 cucharadita de vinagre
1/4 de cebolla picada muy finamente
2 cucharadas de mayonesa
sal y pimienta

PREPARACION

Tamice las yemas de huevo, mézclelas con un tenedor a que quede una pasta lisa, sazone con sal y pimienta e incorpore poco a poco el aceite y el vinagre, sin dejar de batir. Por último agregue la cebolla bien picada y la mayonesa.

SALSA DE TOMATES ROJOS AL ESTILO CHINO

(Para mariscos)

INGREDIENTES

6 cucharadas de jugo de naranja
12 cucharadas de jugo de tomate
6 cucharadas de agua
6 cucharadas de vinagre de vino blanco
unas gotas de salsa de soya

PREPARACION

Mezcle todos los ingredientes y cocine a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad.

SALSA VINAGRETA

(Para pescados y mariscos)

INGREDIENTES

6 cucharadas de aceite de preferencia de oliva
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 cebolla finamente picada
1 tomate rojo sin piel ni semilla y finamente picado
sal y pimienta blanca al gusto

PREPARACION

Mezcle los ingredientes y deje reposar la salsa durante dos horas antes de servir.

SALSA DE ANCHOAS A LA ROMANA

(Para pescados y mariscos)

INGREDIENTES

20 filetes de **anchoas** *(de lata)*
10 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre
3 dientes de ajo machacados
sal y pimienta negra recién molida

PREPARACION

Mezcle las anchoas y los ajos machacados desmenuzando con un tenedor. Ponga a calentar a fuego bajo el aceite y agregue las anchoas y el ajo. Añada el vinagre, sal y pimienta. Deje cocinar durante cinco minutos.

CONCENTRADOS DE PESCADO

(Caldo corto, fumet de pescado)

Se puede cocer el pescado en agua salada, sin embargo es mejor utilizar, para este procedimiento, agua (o una mezcla de agua y vino o vinagre) sazonado con especias y/o hierbas de olor.

El líquido debe, sólo "temblar", sin llegar a la ebullición fuerte, para que no se desbaraten los pescados y mariscos y no pierdan su contenido nutricional.

A continuación se presentan los distintos tipos de "concentrados de pescado" (llamados también: "caldo corto" o "fumet de pescado").

Este caldo se guarda en el refrigerador y es una base muy rica para cualquier salsa.

CONCENTRADO DE PESCADO No. 1

INGREDIENTES

400 gramos de retazo de pescado (cabeza, piel, espinazo, etc.)
1 1/2 litros de agua
2 vasos de vino blanco
2 cebollas medianas
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Coloque todos los ingredientes en una cacerola y ponga a fuego vivo. Quítele la espuma cuando empiece a hervir y prosiga la cocción, a fuego lento, durante una hora.

Cuele el líquido y guárdelo en el refrigerador si no lo usa inmediatamente.

CONCENTRADO DE PESCADO No. 2

INGREDIENTES

1 kilo de espinazo y cabeza de pescado bien lavadas **(pargo, mero, merluza, cabrilla)**
1 1/2 litros de agua fría
2 dientes de ajo picados
100 gramos de cebolla picada en rajas
50 gramos de champiñones cortados en rajas
1 ramo de hierbas de olor

2 ramas de perejil picado
25 gramos de mantequilla
1 cucharada de aceite
1 vaso de vino

PREPARACION

En la olla en que va a preparar el concentrado de pescado, sofría en el aceite y mantequilla las espinas y cabeza junto con las verduras durante cinco minutos. Agregue el vino y deje hervir hasta que logre una evaporación casi total.

Enseguida vierta el agua fría, la sal, las hierbas de olor y el cilantro.

Deje hervir a fuego lento durante viente minutos con la cacerola destapada, retirando la espuma que suelte.

Cuele la preparación en un lienzo, o en un colador de rejilla muy fina, presionando para que salga toda la sustancia, sin dejar pasar las espinas.

Este caldo se guarda en el refrigerador y es base sensacional para cualquier salsa o caldo de pescado, por ejemplo "bouillabaise", salsas blancas para pescados o mariscos, etc.

CONCENTRADO DE PESCADO No. 3

INGREDIENTES

1 kilo de pescado (incluyendo la cabeza y la cola)
1 litro de agua
1 botella de vino blanco seco
6 pimientas negras
1 cebolla mediana en rebanadas finas
1 poro grande en rebanadas finas
1 zanahoria grande en rebanadas finas
2 tallos de apio en rebanadas
8 ramas de perejil
2 ramas de tomillo
1 hoja de laurel
1/2 cucharada de sal

PREPARACION

Ponga una olla a la lumbre y vacíe todos los ingredientes. Deje esta preparación, a fuego alto, hasta que dé el primer hervor. Baje el fuego a mediano y deje cocer por 30-40 minutos. Cuele el líquido (con un colador o utilizando un lienzo) presionando (tamizando) la verduras para quitarles el exceso de líquido que contienen, aumentando y enriqueciendo el sabor, de esta manera.

Le quedará un caldo que podrá aprovechar como base para preparar otras salsas o podrá guardarlo para escalfar (hervir) o cocinar "al vapor" los pescados y mariscos.

Técnicas Culinarias

EN EL MERCADO

Cómo se Compran los Pescados

De ser posible **compre el pescado entero**. Es más fácil juzgar la calidad del pescado de esta forma ya que la cabeza, los huesos, las agallas y las escamas constituyen elementos de apreciación para el comprador. La mayoría de los pescaderos limpiarán totalmente el pescado, le practicarán el corte que usted desee, casi sin ningún cargo extra.

Cómo se Escogen los Pescados

Tenga las siguientes reglas en mente cuando escoja un pescado en el mercado:

Consuma lo que esté en temporada: esta recomendación, más que cualquier otra le permitirá conseguir el mejor pescado disponible, al mejor precio. No insista en obtener pez espada durante lo mejor de la temporada de cherna o trucha de mar, para dar un ejemplo.

Compre el pescado el mismo día que planea cocinarlo: el pescado muy fresco se mantiene bien durante un día, pero la calidad se deteriorará con el tiempo.

Pídale recomendaciones al pescadero: después de todo él tiene más experiencia en la materia que usted. Si cree, sin embargo, que el pescadero le ha recomendado algo porque quiere deshacerse de ello compre en otro mercado.

No tema pedir servicios especiales: como la limpieza de un cangrejo, langostino, el escamado o deshuesado de un pescado para rellenarlo, fileteo; inclusive el pescadero le puede apartar, de un día a otro ciertas especies como calamares de un tamaño determinado o partes del pescado como cocochas, y lo puede encontrar disponible en el día que piensa realizar una receta.

Controle la frescura: las siguientes reglas son para comprobar la frescura de un pescado o marisco.

Pescado entero: la carne debe ser firme y elástica al tacto. El olor debe ser agradable, como de salmuera o agua fresca, sin olor a pescado en las agallas. Los tiburones y rayas pueden tener algunas veces olor a amoniaco que deberá desaparecer con la acidulación (vinagre). Las agallas deberán tener un color rosado brillante o rojo; las de algunos lenguados pueden estar oscurecidas por el lodo, dependiendo de cómo fueron capturados, sin embargo, también en este caso, deben quedar rojo brillante al ser lavados. Los ojos deben ser claros y prominentes (los de algunas especies profundas, como el mero o la lobina de mar pueden estar nublados debido a cambios de presión que sufren cuando son atraídos del fondo marino). La piel deberá ser de color brillante con las escamas bien firmes.

Filetes o rebanadas: aunque existan menos formas para reconocer la frescura de un pescado que ha sido ya cortado y fileteado, algunas de las indicaciones anteriores siguen siendo válidas: los filetes o rebanadas deberán tener una apariencia húmeda y brillante, de color amarillo o rosado, sin decoloración café y tener un olor fresco a mar (o de agua dulce fresca). Las especies de agua dulce tales como el bagre o la carpa, etc. se mantienen a menudo vivos en tanques. Escoja los ejemplares que se vean más activos.

Mariscos: desde el punto de vista de un cocinero, los mariscos se subdividen en tres categorías importantes: *crustáceos* (cangrejo, langosta, langostino, jaiba, camarón, etc.); *cefalópodos* (pulpos y calamares) *moluscos bivalvos* (ostras, almejas, ostiones, mejillones) y *moluscos univalvos* (abulón, caracol). Al igual que con los peces, en los mariscos un olor fresco es indicador de calidad. Se ofrecen a continuación algunas recomendaciones para poder reconocer la frescura de cada tipo de marisco en cuestión.

Crustáceos: los crustáceos vivos deben verse muy activos, el caparazón tiene que ser duro y flexible al tacto. Los crustáceos sobreviven más tiempo fuera del agua que los moluscos. El camarón, en general, no se vende vivo, debe tener la cabeza firme, sin ennegrecimiento en torno a ella. No es verdad que una vez que las langostas o cangrejos han muerto, deben ser inmediatamente desechados. Se les debe limpiar y enhielar tan pronto como sea posible y cocinarlos el mismo día. Los langostinos son de color

oscuro, deben tener un aspecto brillante; cuando se ponen opacos y amarillentos, significa que ya no están frescos. Una vez cocidos los langostinos, camarones o jaibas, deberán tener las patas y colas firmes, esto es señal de que estaban frescos al empezar a cocinarlos.

Cefalópodos: deben tener un color marfil bajo la piel, sin decoloración. Su carne, si es fresca, es elástica y firme al tacto. Los *bivalvos* vivos tienen las conchas firmemente cerradas y si están abiertas se golpean para que se cierren. Hay que cuidarse cuando al chocar una con la otra, se escucha un sonido hueco, generalmente, en este caso, despiden también un mal olor lo cual significa que ya están descompuestos. Los *univalvos,* también al estar vivos, deben exponer el músculo, que a su vez debe reaccionar al tacto. Para mantener a los bivalvos vivos, no los almacene en agua; manténgalos en el refrigerador (no en el congelador) cubiertos con una tela húmeda. Estas especies de intermarea están acostumbradas a permanecer fuera del agua y pueden mantenerse durante una semana de esta forma (desde luego tendrán mejor sabor si las consumimos pronto). Los ostiones son los únicos bivalvos que es necesario consumir frescos o quitarles la concha; sumergidos sin concha en un líquido claro (salmuera), pueden almacenarse por algunos días en el refrigerador.

La Congelación de los Alimentos Acuáticos

1. Envuelva el pescado firmemente y séllelo bien; utilice una segunda capa de envoltura para minimizar la posibilidad de contacto directo con aire frío que hace disminuir la humedad del pescado.

2. La mejor manera de descongelar el pescado consiste en quitarlo del congelador y colocarlo en el refrigerador, con su envoltura original, hasta que los pescados o las porciones puedan ser separadas con facilidad. Luego continúe el descongelamiento fuera del refrigerador hasta que el pescado o marisco alcance la temperatura ambiente. Generalmente los mariscos se congelan mejor que el pescado, y el pescado magro mejor que el de carne grasa.

3. Si desea obtener la descongelación en una hora, deje el pescado en su envoltura y colóquelo en un recipiente con agua fría.

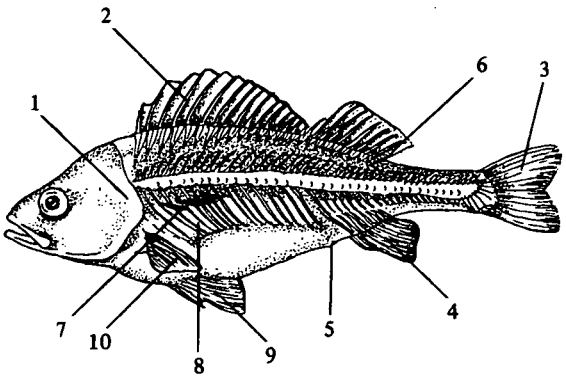
4. Nunca vuelva a congelar el pescado descongelado, ya que este procedimiento afecta los tejidos del mismo.
   No utilice agua tibia o caliente, porque el cambio brusco de temperatura puede modificar la textura y el sabor de la carne.
   No descongele el pescado a la temperatura ambiente sin sumergirlo previamente en agua.

FILETEO DE LOS PESCADOS

Antes de iniciar el fileteo, es necesario familiarizarse con la estructura ósea de los dos tipos de pescado más comunes: el pescado redondo y el pescado plano. Muchas de las instrucciones utilizan términos anatómicos para evitar confusiones, por ejemplo: aleta dorsal, aleta anal, etc.

Es muy importante que quien filetea corte tan *pocas veces como sea posible* y con golpes suaves y largos. Los profesionales lo llevan al cabo de esta manera, no sólo por ser más rápido, sino por producir filetes con superficies lisas.

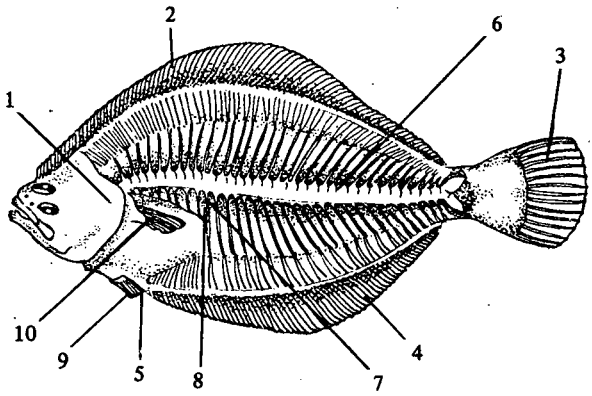
Estructura ósea de un pez de cuerpo redondeado



1. Opérculo (o cubierta de la agalla)
2. Aleta dorsal

3. Aleta caudal
4. Aleta anal
5. Ano
6. Espina dorsal
7. Espinas laterales
8. Costillas
9. Aleta pélvica
10. Aleta pectoral

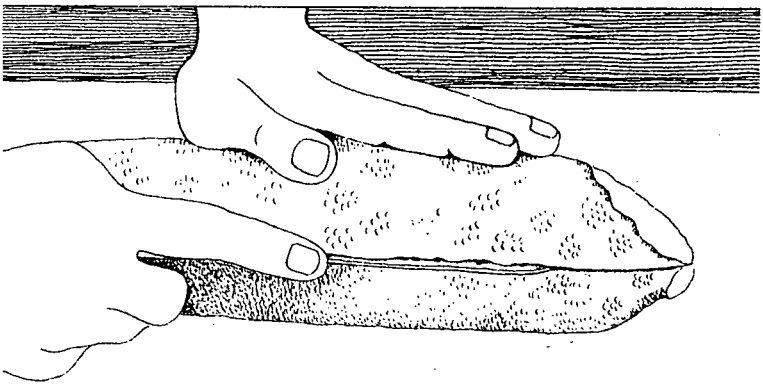
Estructura ósea de un pez plano (Lenguado)



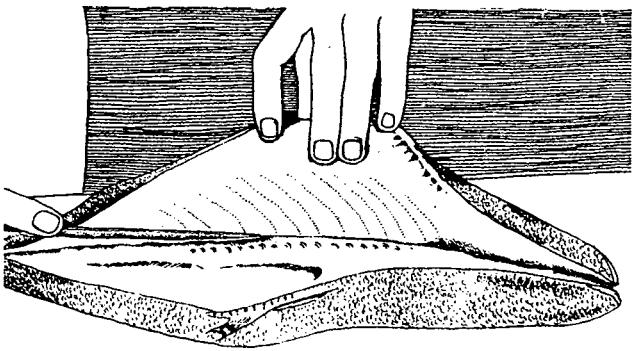
1. Opérculo (o cubierta de las agallas)
2. Aleta dorsal
3. Cola o aleta caudal
4. Aleta anal
5. Ano
6. Espinazo
7. Espinas laterales
8. Costillas
9. Aleta pélvica
10. Aleta pectoral

Cómo se Filetea un Pescado de Cuerpo Redondo

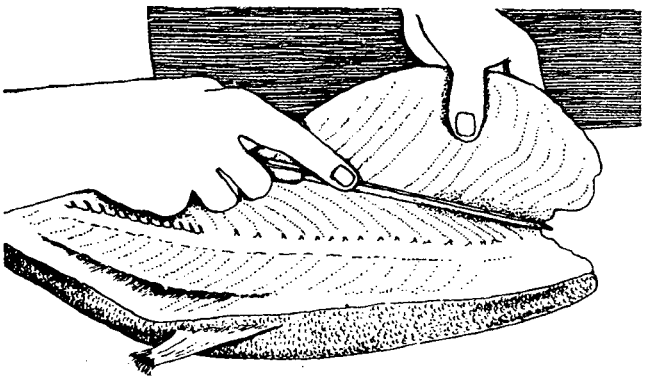
1. Corte la cabeza al pescado, atrás del opérculo.
2. Haga un corte en la parte dorsal (en la mitad) y deslice el cuchillo sobre el espinazo (utilice un cuchillo filoso y flexible).



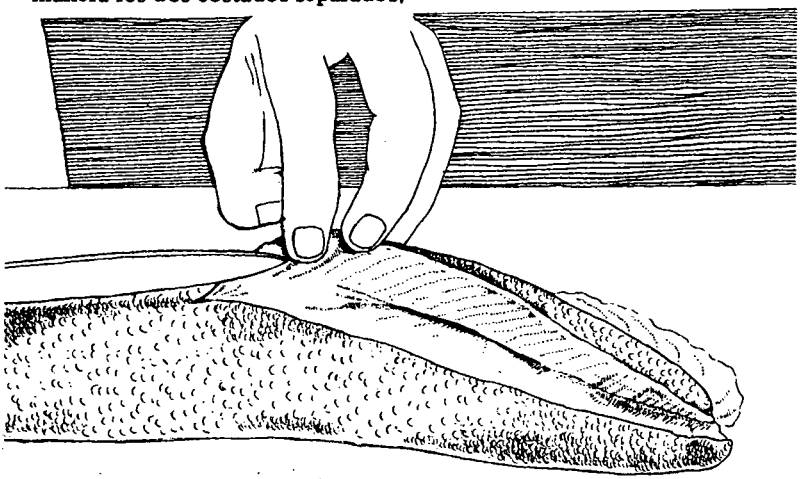
3. Siga separando el costado superior (filete grueso), dejando la menor cantidad posible de carne sobre el espinazo.



4. Trate de llegar al lado opuesto del pescado (ventral), sin cortar la piel del vientre.

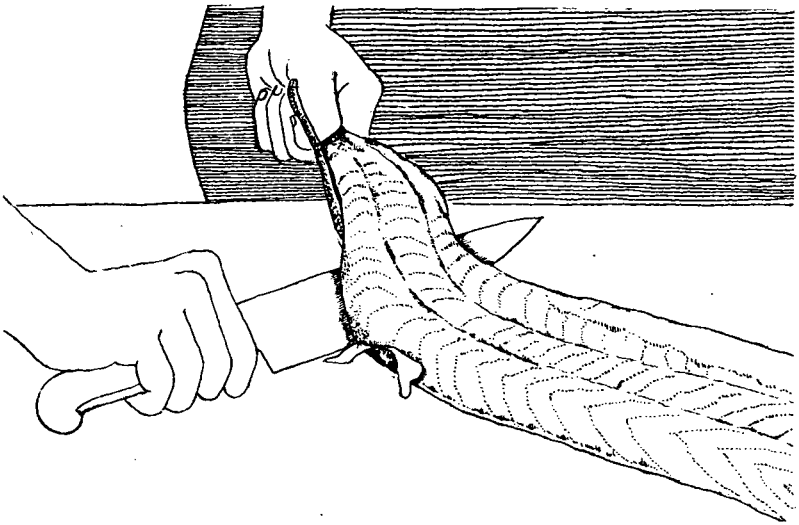


5. Déle vuelta al pescado y corte la piel del vientre. Obtendrá de esta manera los dos costados separados.

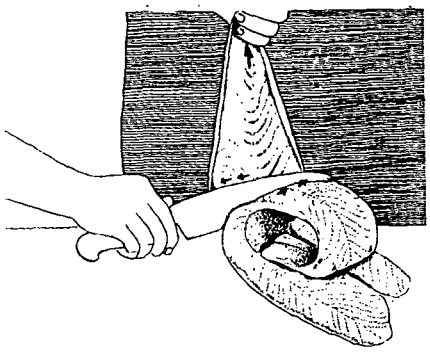


6. Separe el espinazo y las espinas visibles. Utilice una pinza para facilitar esta operación.

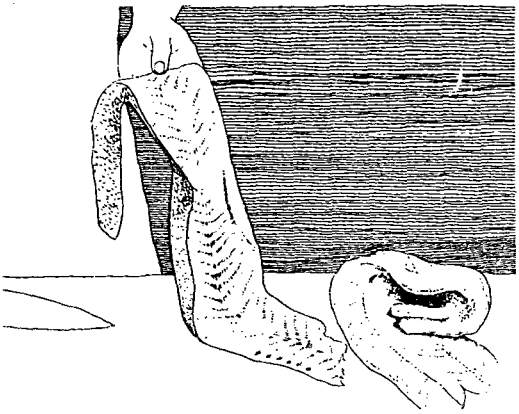
7. Quite la piel al costado (filete grueso), empleando un cuchillo más ancho.



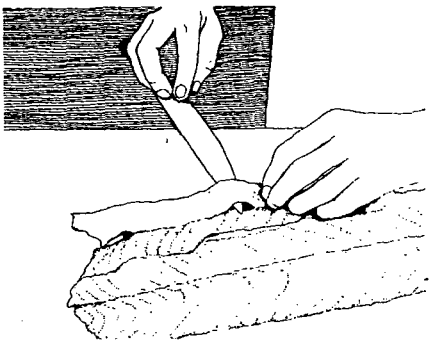
8. Haga esta operación muy suavemente para que el costado salga en una sola pieza y cuide de no perforar la piel. No olvide que mientras menos cortes haga al pescado, más homogénea será la superficie y será más fácil freírlo o prepararlo de cualquier manera.



9. Le quedarán los dos costados del pescado.



10. Cada costado tiene una parte blanca muy grasosa, en la región ventral, para que no perjudique el sabor del platillo que va a preparar, hay que cortar esta tirita gelatinosa con un cuchillo filoso (es de dos cm. de ancho y lo largo depende del tamaño del pescado).

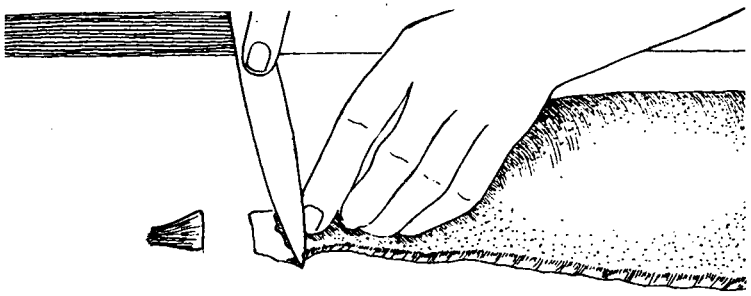


11. A este punto los costados están listos para su preparación en la cocina. Si desea filetes delgados corte con el cuchillo filoso trabajando desde la parte más ancha del costado hacia la delgada. De esta manera obtendrá un corte perfecto en cuanto a la estructura de los tejidos.

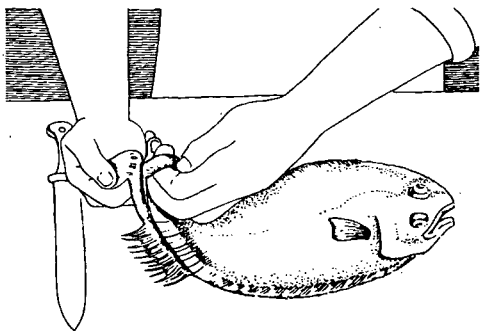
Cómo se Prepara un Pescado de Cuerpo Plano (Lenguado)

El proceso de fileteado es muy similar al ya descrito. Los grandes lenguados son de hecho más fáciles de filetear que la mayoría de los de cuerpo redondo, ya que la cavidad ventral es más compacta y los filetes resultan más grandes.

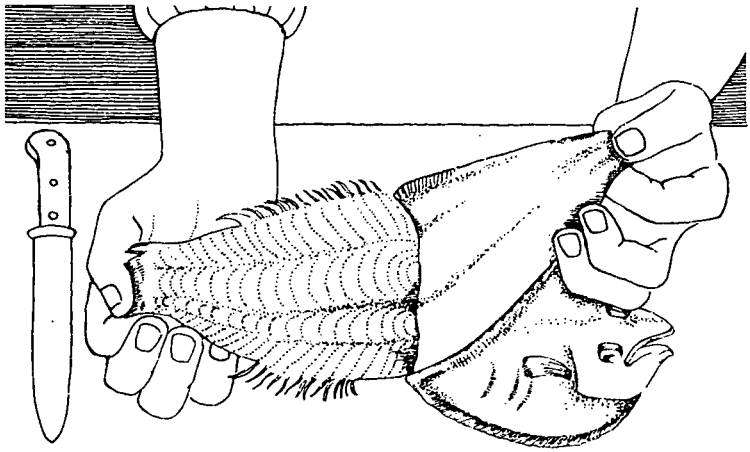
1. Practique un corte a la aleta caudal para poder desprender la piel de la parte superior del pescado (donde están los dos ojos, la piel de la otra parte es más suave y generalmente es de color blanco plateado).



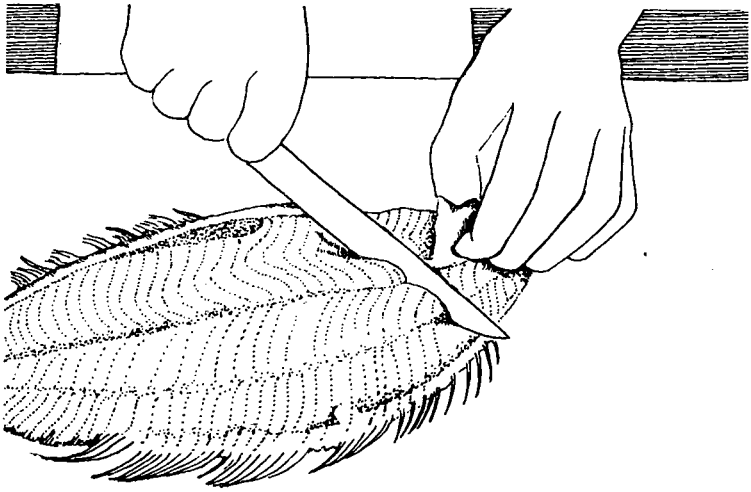
2. Quite suavemente la piel con las manos.



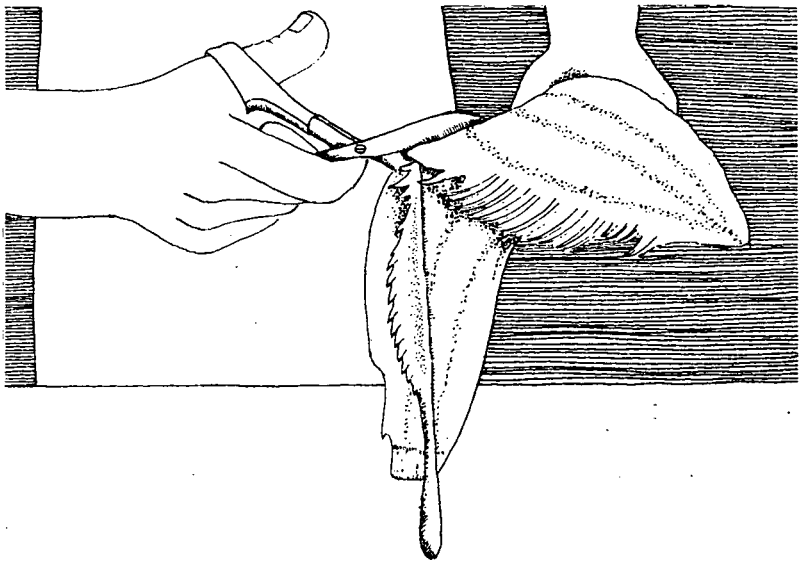
3. Separe la piel (en lo general oscura) en una sola pieza.



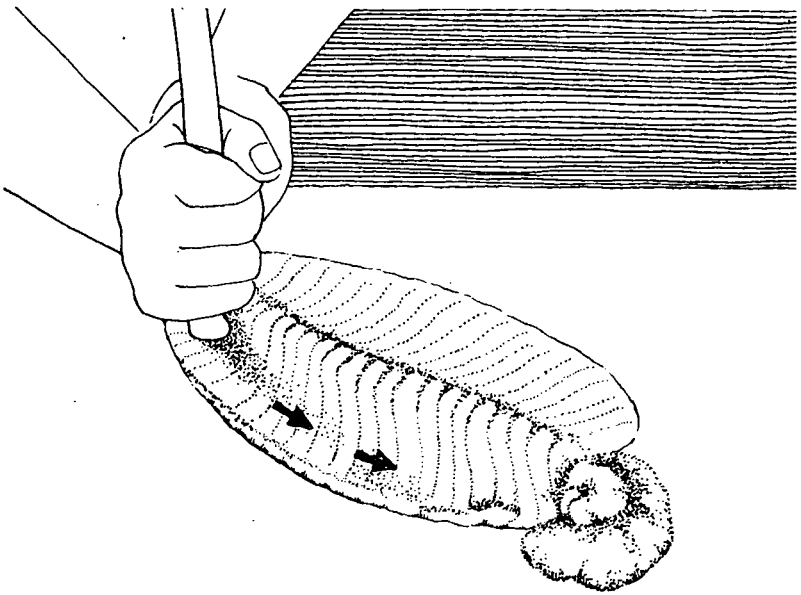
4. Haga un corte diagonal cerca de las agallas y separe la cabeza.



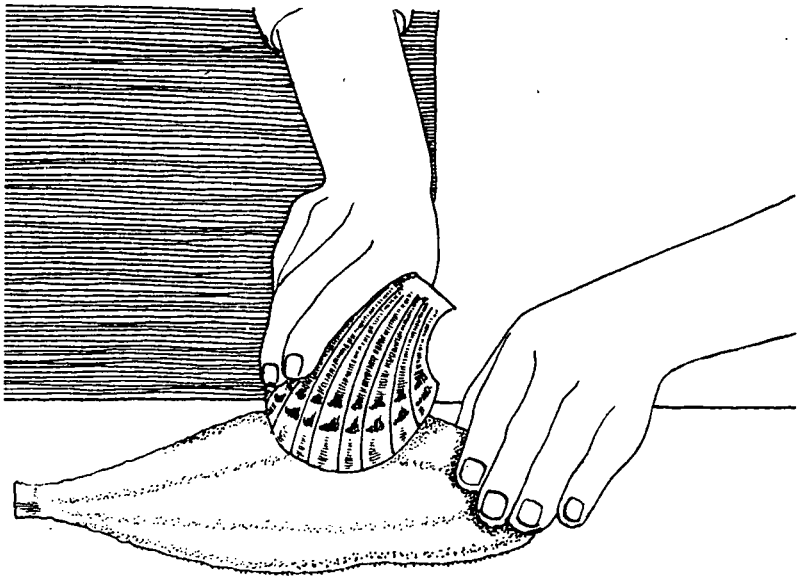
5. Con unas tijeras corte en ambos lados las aletas salientes.



6. Con el mango del cuchillo empuje fuera las huevas, si las tiene. Cuide que la hueva salga entera. Es muy sabrosa frita o guisada.

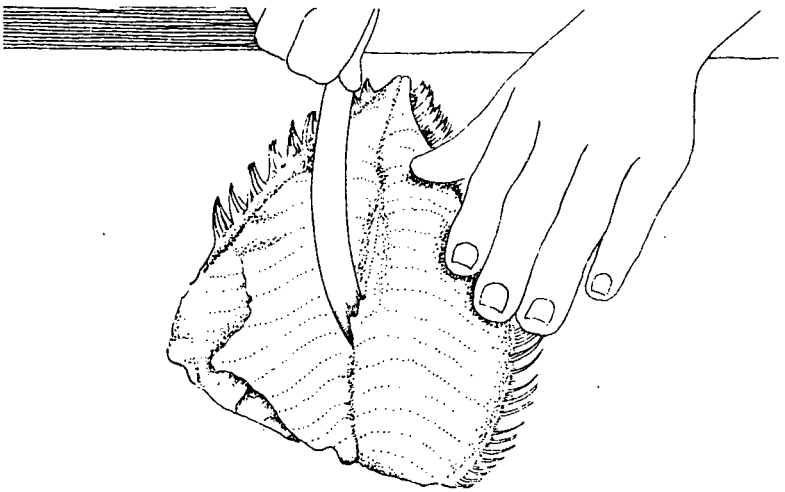


7. Quite las escamas de la piel blanca del pescado plano, con una concha o utilizando un cuchillo sin filo. En este punto el pescado está ya listo para ser preparado, guisado, horneado, frito o para su fileteo.

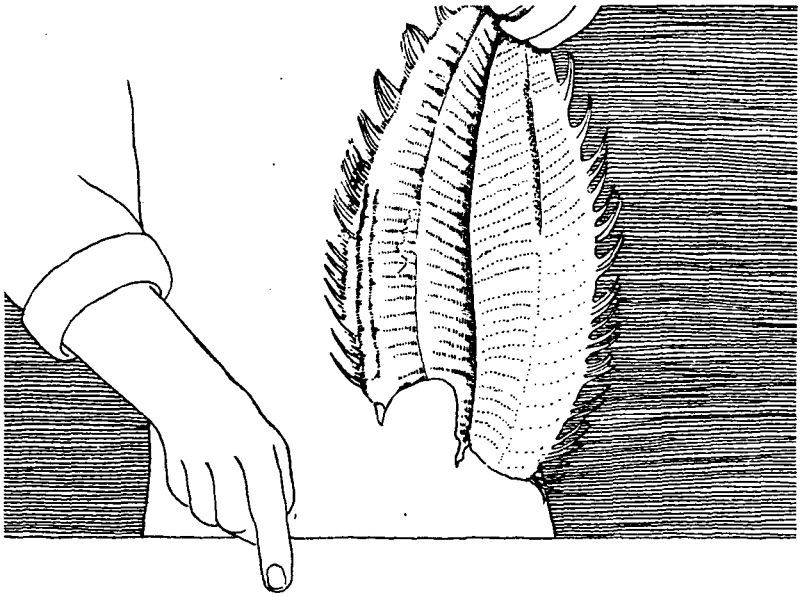


Cómo se Filetean los Lenguados

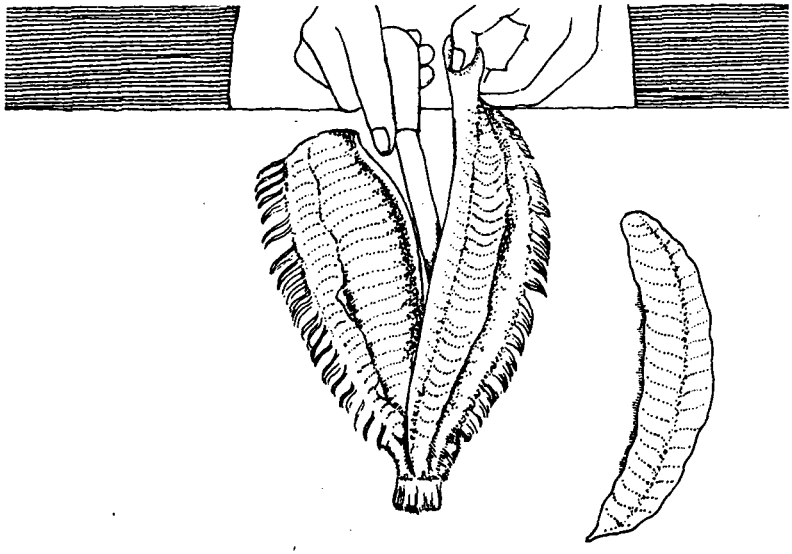
1. Retire la piel oscura y la cabeza al pescado (ver capítulo anterior). Sondee con un cuchillo donde empieza el espinazo y haga un corte a lo largo del mismo (utilice para esta operación un cuchillo largo y flexible).



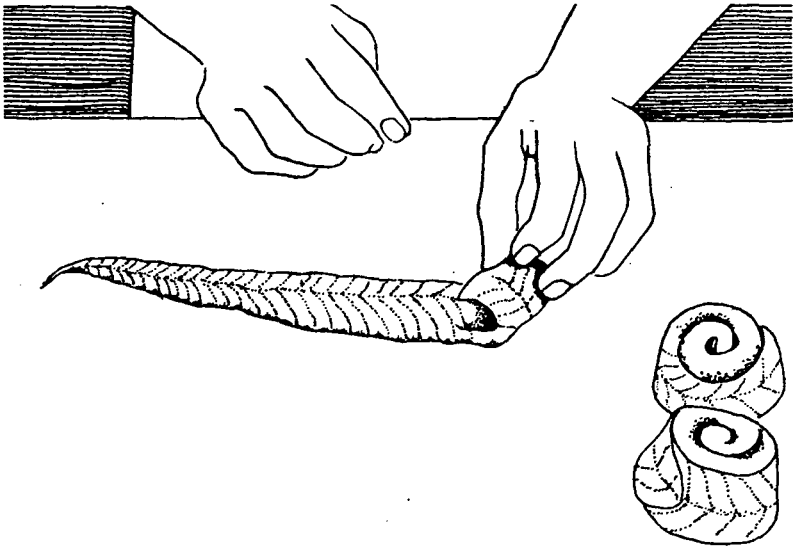
2. Deslice el cuchillo sobre el espinazo y separe el primer filete. Repita la operación al otro lado. Quite el espinazo y las escamas visibles. Le quedará el otro costado entero y limpio de espinas y espinazo.



3. Corte otros dos filetes. Aproveche el espinazo y la cabeza para preparar una sopa.



4. Un pescado plano, chico, le proporciona cuatro filetes (dos por cada lado). Como son delgados, se pueden enrollar (empiece a hacerlo desde la parte más ancha hacia la delgada, de esta manera no se abrirán) y hornéelos cubiertos con una salsa, o sólo con trocitos de mantequilla.



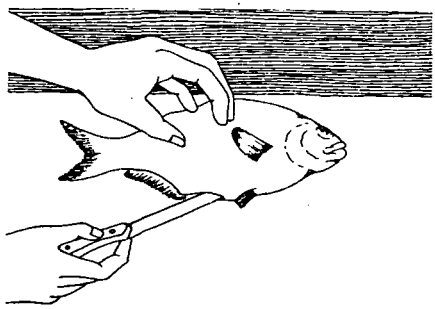
Cómo se Escaman los Pescados

Si decide usted cocinar el pescado con su piel, es necesario escamarlo antes de prepararlo (algunos pescados no tienen escamas, tales como el bonito, el peto, etc.). El pescado pequeño puede ser escamado con las puntas de los dedos o con una cuchara. El pescado grande, como el mero, se escama fácilmente con un raspador o un cuchillo sin filo, desde la cabeza hasta la cola. Limpie para quitar las escamas restantes. Se le recomienda trabajar sobre papel periódico o de estraza para recoger las escamas.

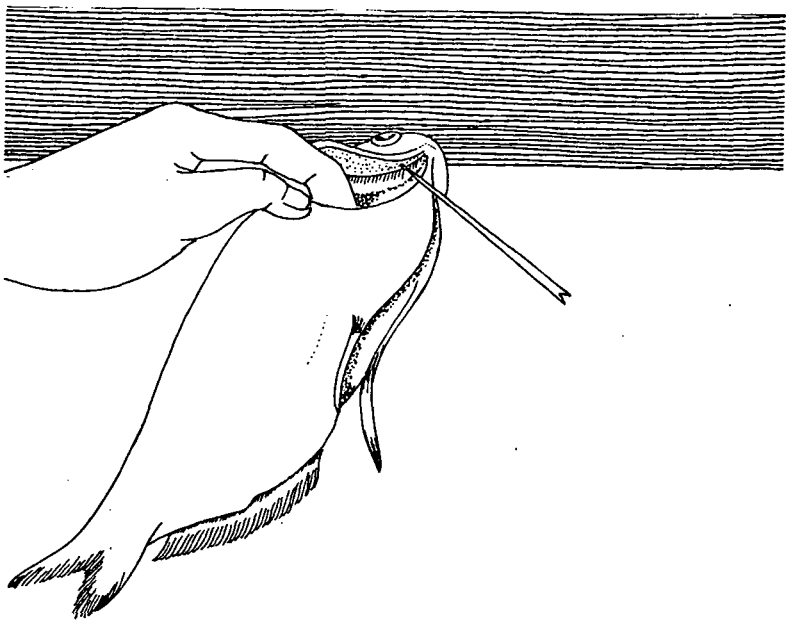
Cómo se Limpian los Pescados

1. Haga un corte ligero desde la cola hasta la cabeza, cuidando de no romper las vísceras (Fig. No. 1).
2. Con dos pequeños cortes libere la base de las agallas (Fig. No. 2).
3. Jale el opérculo, hasta exponer las agallas. Corte las agallas que se encuentren unidas a la cabeza (Fig. No. 3).

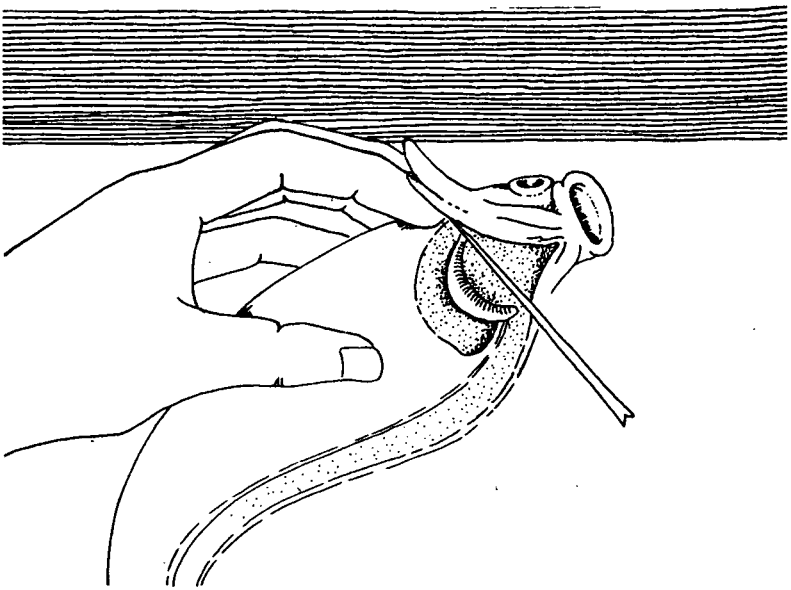
4. Sujete las agallas restantes con la punta del cuchillo sobre la tabla. Retire el pescado. Las vísceras deberán salir junto con las agallas. Quite los riñones (la línea de tejido rojizo cercana al espinazo). Limpie bien la cavidad ventral y lave bajo el chorro de agua (Fig. No. 4).
5. Seque el pescado con un lienzo.



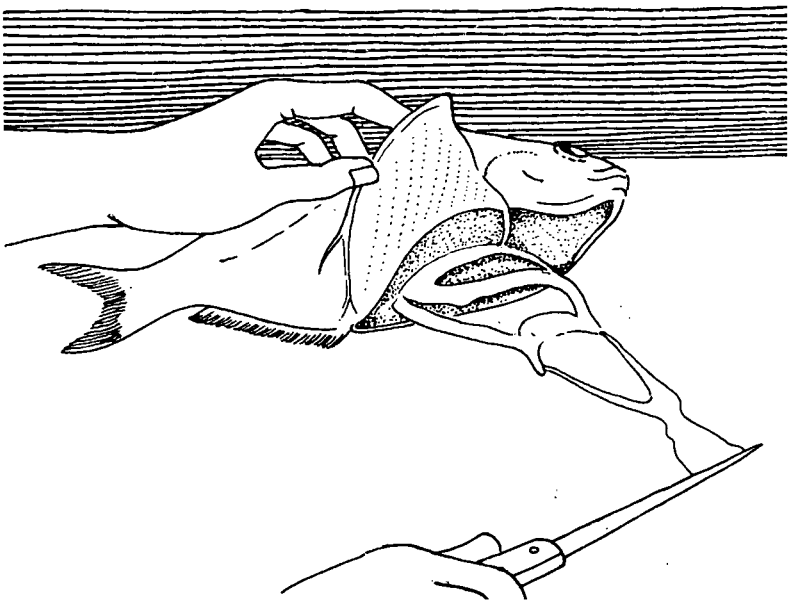
(Figura No. 1)



(Figura No. 2)



(Figura No. 3)

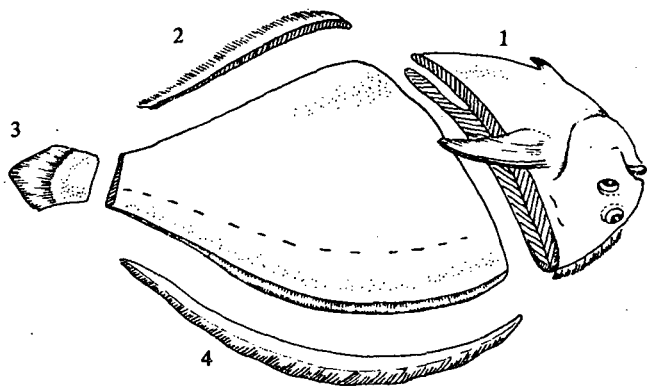


(Figura No. 4)

Cómo se Prepara para la Sartén un Pescado Pequeño, de Cuerpo Aplanado

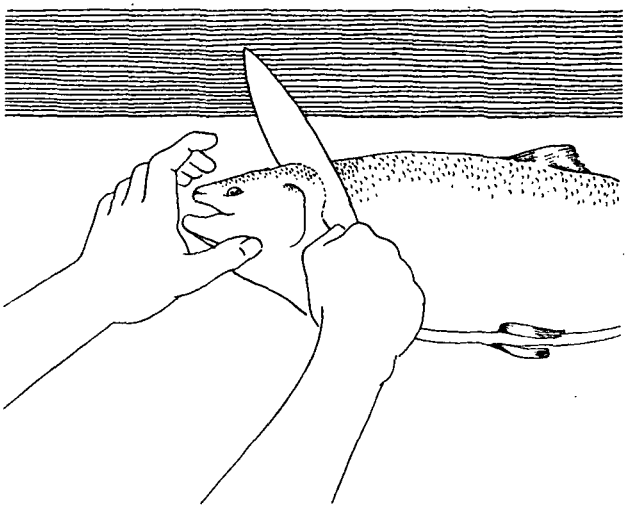
Trabaje con un cuchillo largo filoso, corte con el filo del cuchillo hacia la tabla, como si rebanara legumbres:

1. Empiece con la parte dorsal del pescado hacia usted. Haga un corte justo detrás de la cabeza, quitando los siguientes elementos: la cabeza, las vísceras y las agallas.
2. Dele vuelta al pescado de modo que la cabeza quede en el lado opuesto; quite la aleta anal junto con los huesos cortos que la sostienen y las tiras de carne que vienen con ellos. Guarde los retazos para preparar una buena sopa.
3. Dele nuevamente vuelta y corte la cola.
4. Voltélo de nuevo y corte la aleta dorsal con todo y huesos; lo que le queda son dos filetes gruesos (los dos costados) unidos por la espina dorsal. Separe la hueva, si la hay, los riñones y limpie el pescado bajo el chorro de agua.

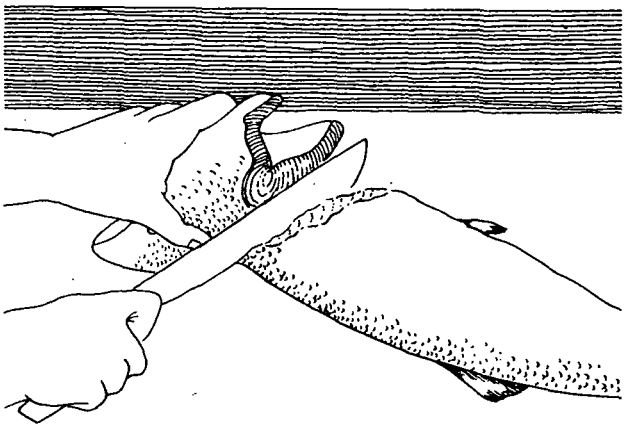


Cómo se Rebanan los Pescados

1. Corte diagonalmente detrás del opérculo (Fig. No. 1).
2. Voltee el pescado hacia abajo y repita la operación (Fig. No. 2). Haga un corte cerca del opérculo para separar la cabeza. Separe también una tira de carne del vientre (de dos cm de grueso), ésta es la parte más grasosa y menos apetecible de la carne (Fig. No. 3).

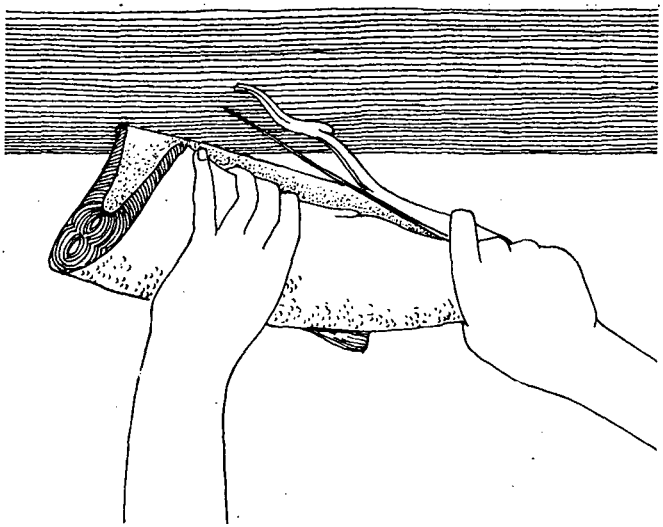


(Figura No. 1)

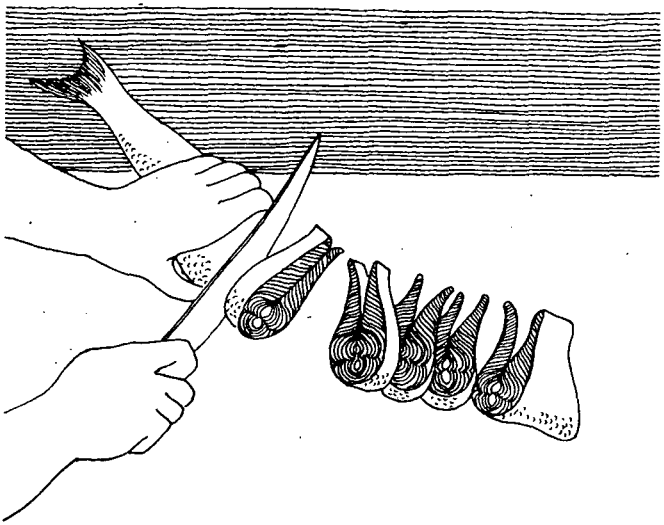


(Figura No. 2)

3. Utilice un cuchillo fuerte pára hacer el primer corte perpendicular al espinazo y siga la operación cortando rebanadas de 2 cm. de ancho a lo largo del pescado hasta llegar al inicio de la cola. Si la espina dorsal es particularmente gruesa, puede forzar el cuchillo a través de ella golpeándolo con un martillo (Fig. No. 4).



(Figura No. 3)

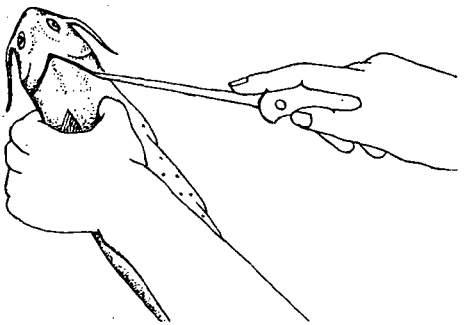


(Figura No. 4)

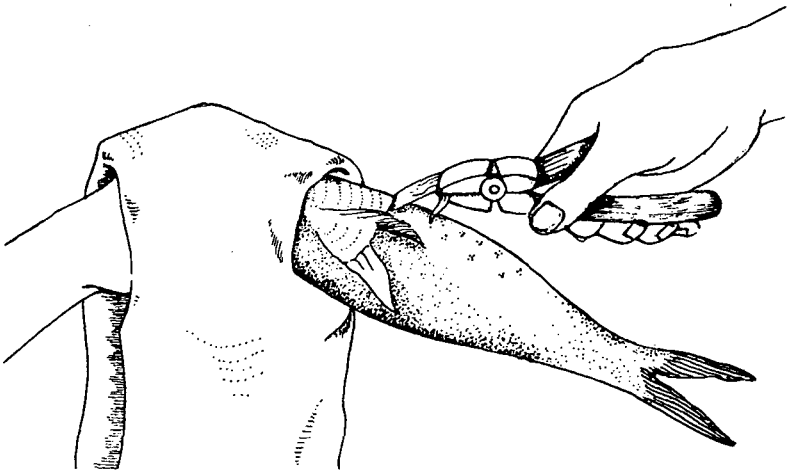
Cómo Quitar la Piel del Bagre

Los bagres son los pescados que más habrán de cultivarse y consumirse en el futuro por su rápido crecimiento, su adaptabilidad a las técnicas de la acuacultura, y por la calidad de su carne. Hasta hace relativamente poco tiempo, el bagre fue considerado como pescado de segunda. Sin embargo su consumo ha aumentado de manera notable en los últimos tiempos debido a su carne blanda, suave, y de color blanco. Tiene la piel dura y áspera la cual hay que quitar antes de cocinarlo. Para limpiarlo siga los pasos que a continuación se enumeran:

1. Haga una incisión a forma de "V", siguiendo la línea de los opérculos.

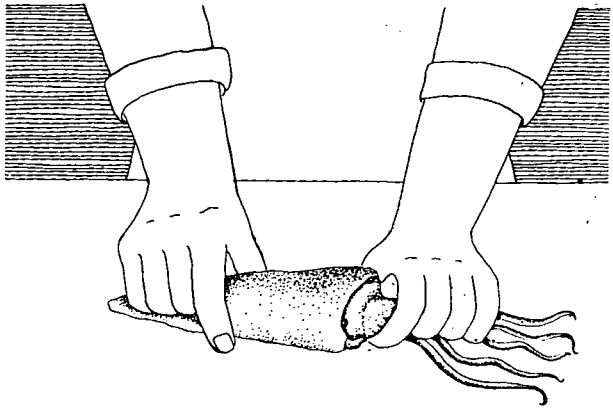


2. Para sostener el bagre utilice una toalla, ya que las "barbas" y las espinas de las aletas pueden dañar sus manos. Arranque la piel con una pinza, empezando desde la cabeza.

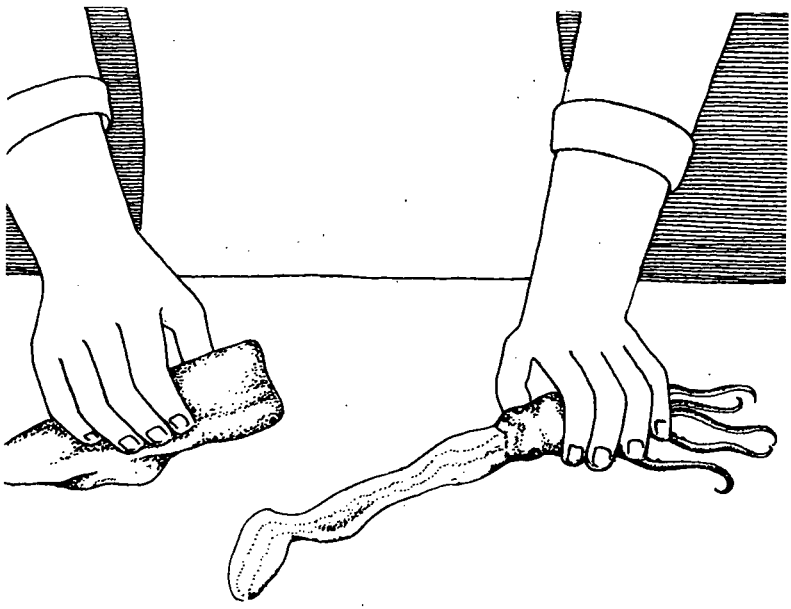


CALAMARES

1. Detenga el calamar firmemente por la cola y separe el cuerpo de los tentáculos, jalando con la mano (Figs. Nos. 1 y 2).

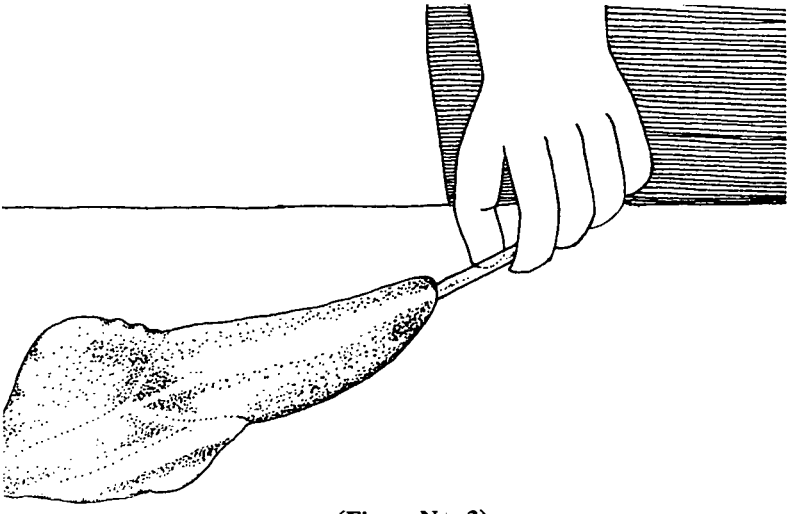


(Figura No. 1)



(Figura No. 2)

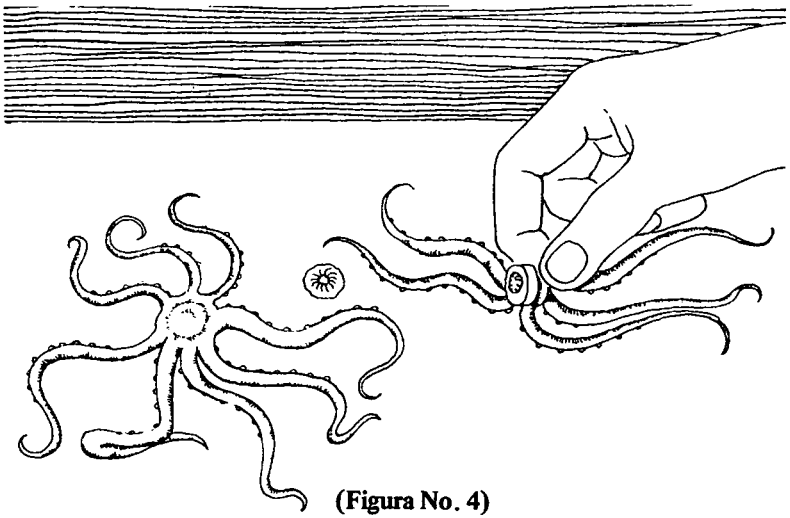
2. Separe la bolsa de su tinta (se encuentra entre los tentáculos). Presione con los dedos y saque un "hueso" o cartílago delgado, llamado también "pluma" (Fig. No. 3).



(Figura No. 3)

3. Voltee el calamar como un calcetín y lávelo muy bien quitando los intestinos bajo el chorro de agua (en ese momento está listo para ser rellenado o cortado en aros).

4. Puede utilizar los tentáculos picados para distintos guisos, inclusive pueden servir para rellenar los calamares (Fig. No. 4).



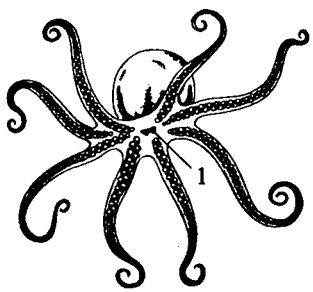
(Figura No. 4)

5. Los calamares se pueden preparar "a la plancha" como si fueran filetes o hervirlos en agua. En el último caso se necesitan de 40 a 50 minutos, dependiendo del tamaño. Los aros se pueden preparar de la siguiente manera: se ponen a remojar en leche durante media hora, luego se les pasa por harina, huevo batido y al último por pan molido. Se fríen en bastante aceite y se colocan sobre papel absorbente.

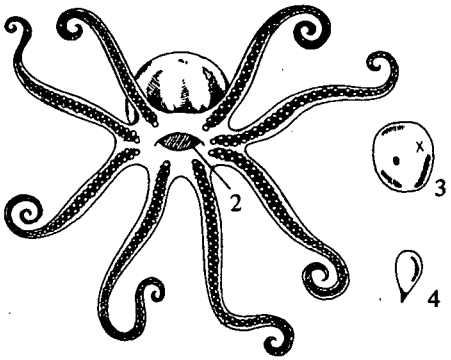
PULPO

Separe la bolsa que se encuentra en la parte interior del cuerpo, entre los tentáculos (Figs. Nos. 1 y 2).

1. Dientes y "piedra".
2. Bolsa que debe desprenderse.
3. El punto negro en la ilustración No. 2, indica la abertura de la bolsa de la tinta, el signo *x* es el lugar donde se hace una incisión para romper la bolsa de la tinta.
4. La bolsita de la tinta.



(Figura No. 1)



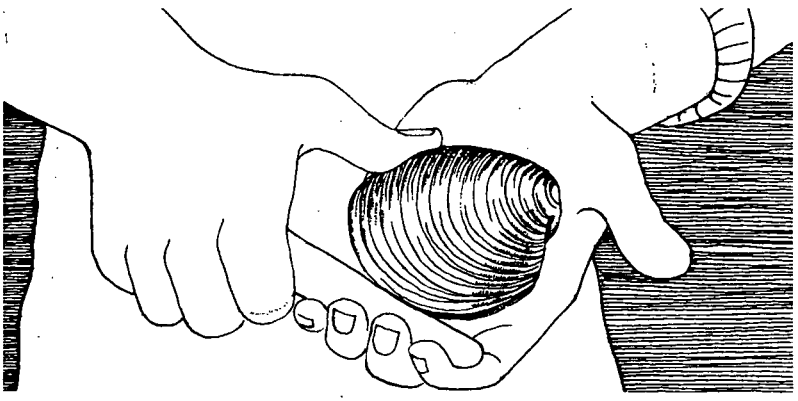
(Figura No. 2)

- La bolsa mayor contiene la bolsita de la tinta, la reconocerá usted por el punto negro. Haga una incisión para romperla y sacar el receptáculo de la tinta. Disuelva el contenido de este último con un poco de vino. Esta preparación se puede guardar en el refrigerador durante meses.
- Enjuague el pulpo y póngalo a cocer en agua hirviendo. Los pulpos grandes requieren una hora o más de cocción. Para los más chicos (200 o 300 gramos) son suficientes 30 a 40 minutos.
- Después de cocido, retire la película oscura del pulpo con los dedos o con un cuchillo sin filo.

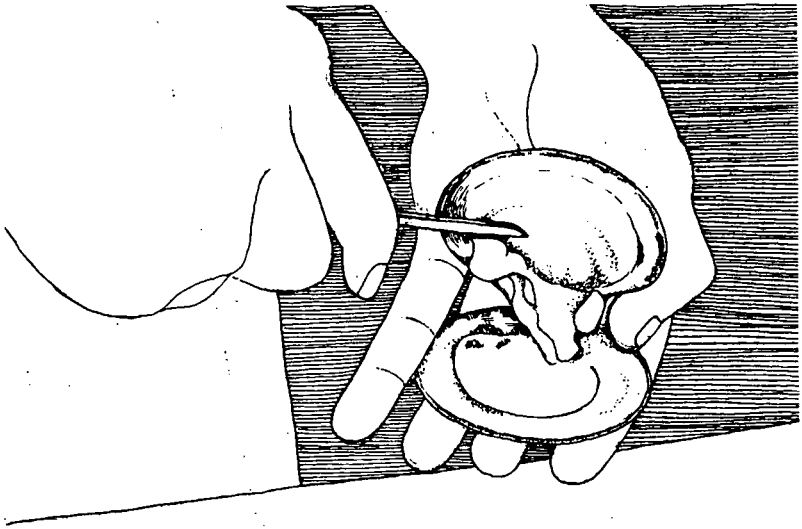
ALMEJAS

Las almejas son bivalvos cuya concha puede ser dura o frágil y de diferentes tamaños. Las almejas se utilizan para caldos, para preparar salsas, para espaguetis o combinadas con pescados y otros mariscos son ideales para las paellas o bullabesas.

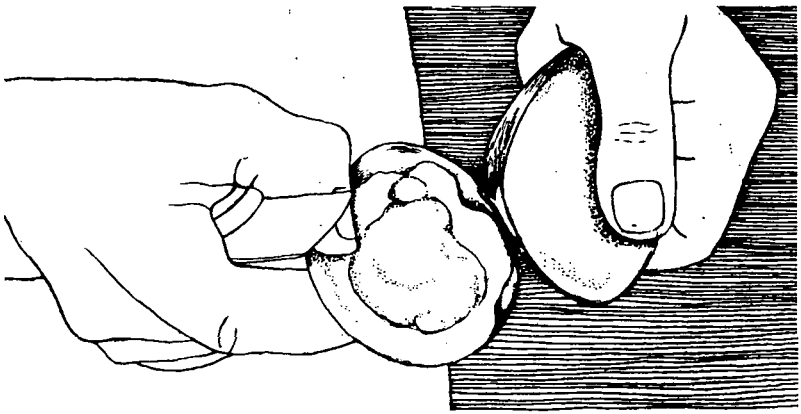
1. Abra con un cuchillo las almejas. Corte con el mismo los músculos que se encuentran cerca del gozne y que permiten al animal abrir y cerrar la concha, de esta forma se facilita la separación de las valvas.



2. Abrala y deslice el cuchillo en la parte interna de la concha superior para soltar la carne.



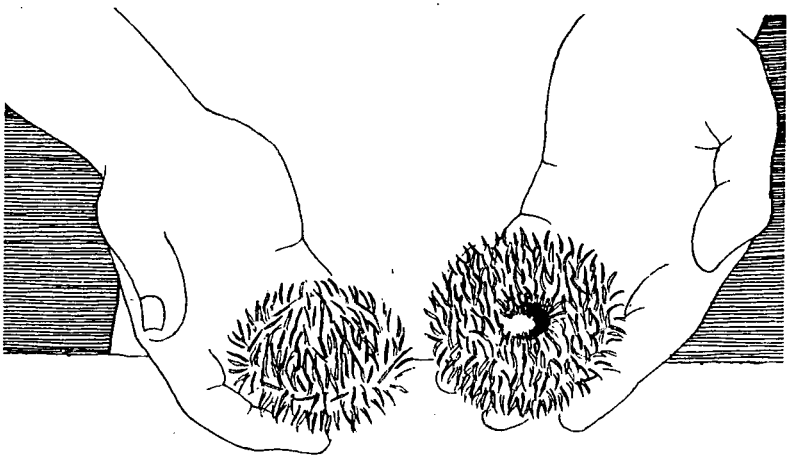
3. Deseche la concha vacía utilizando solamente la otra mitad para hornear o para guisados.



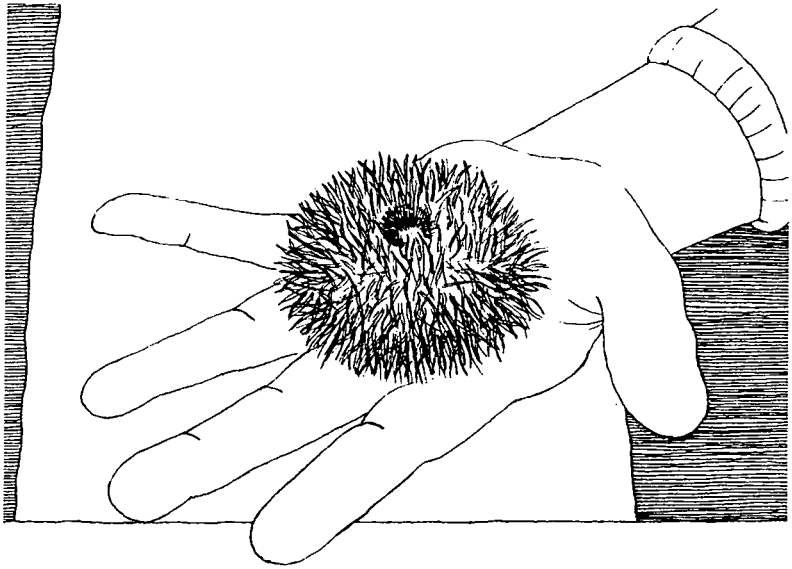
4. Si desea puede desechar completamente las conchas, coloque la carne de las almejas sobre un plato extendido y sirva con limón "al natural" o con una salsa para cocteles.

ERIZO DE MAR

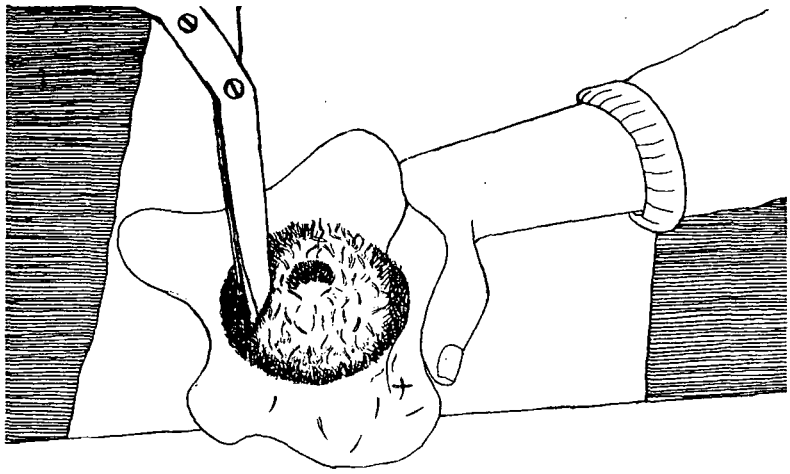
1. La parte superior e inferior de un erizo.



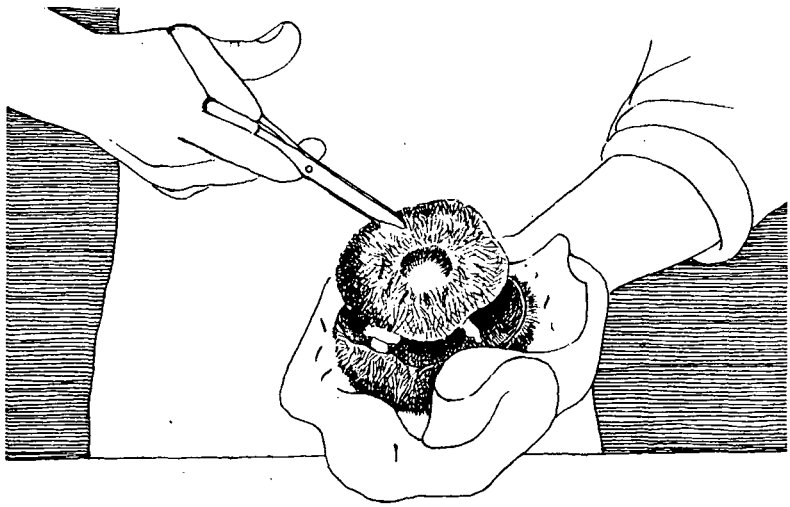
2. Cuando un erizo es fresco las espinas son duras y brillantes.



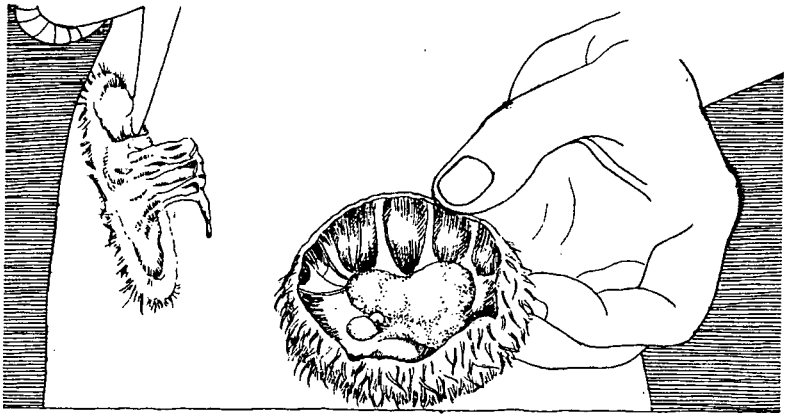
3. Sostenga el erizo con una mano (utilizando una toalla) e inserte las tijeras en la parte blanda del animal (su boca).

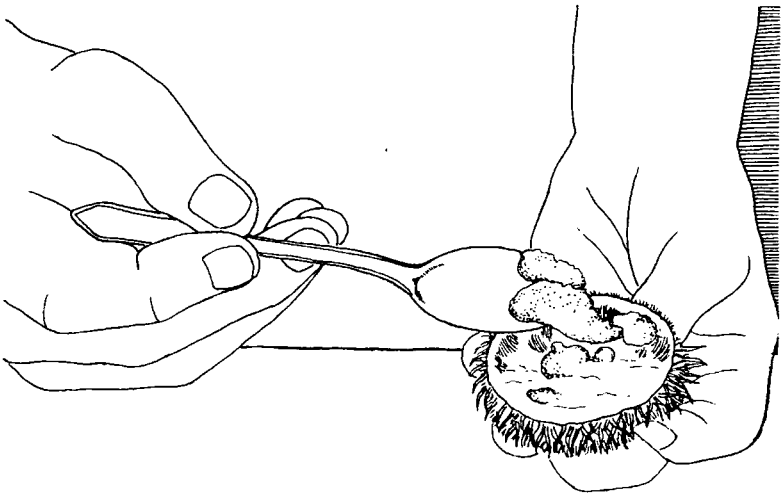


4. Corte alrededor y levante la tapa con las tijeras.

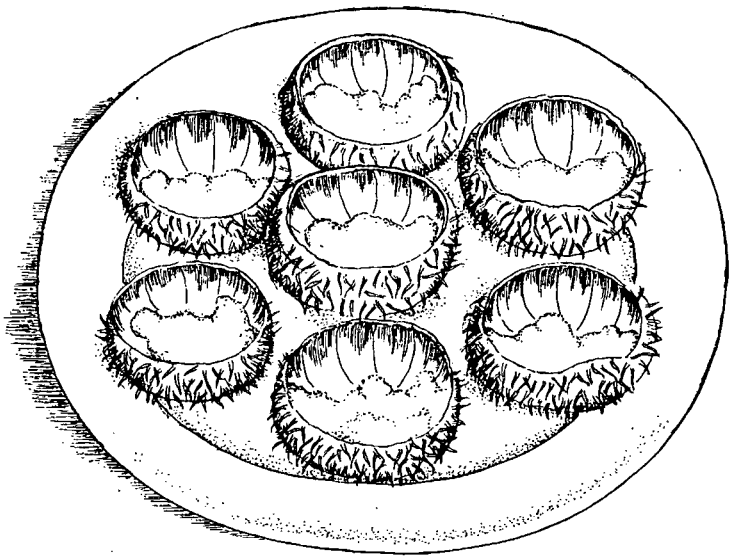


5. Con una cuchara perforada saque las huevas del erizo (de color anaranjado).



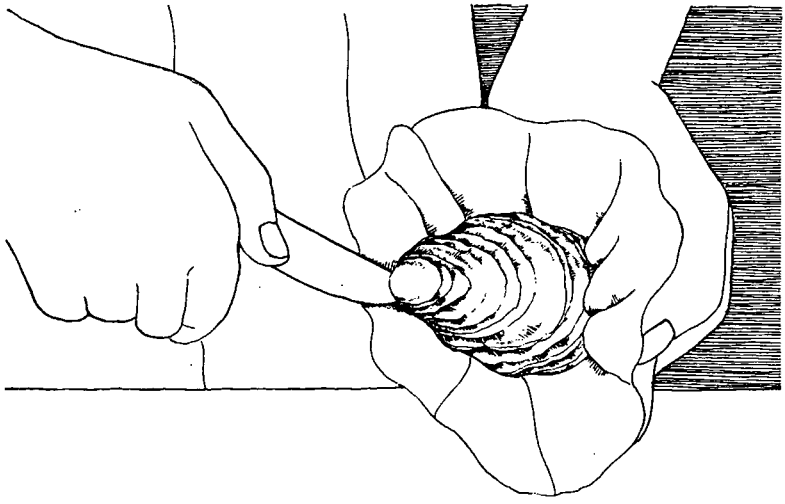


6. Sirva las huevas sobre pan tostado y untado con mantequilla. También se puede preparar con éstas una rica mayonesa.
Para adornar puede dejar el caparazón de los erizos ya limpios (lavados muy bien bajo el chorro de agua) usándolos para contener solamente las huevas. Cada comensal se sirve según su gusto.



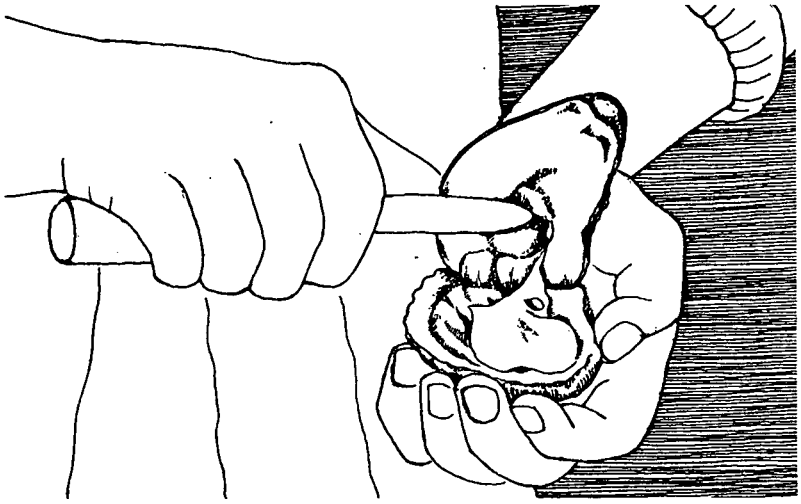
OSTIONES

1. Lave la concha del ostión bajo el chorro de agua frotándolo con una escobetilla para remover la arena; una vez abierta no lave más porque al contacto del agua su carne pierde sabor.
2. Tome la concha con una mano (ayudándose con una toalla) y con la otra inserte un cuchillo grueso, sin filo, entre las conchas cerca del gozne.

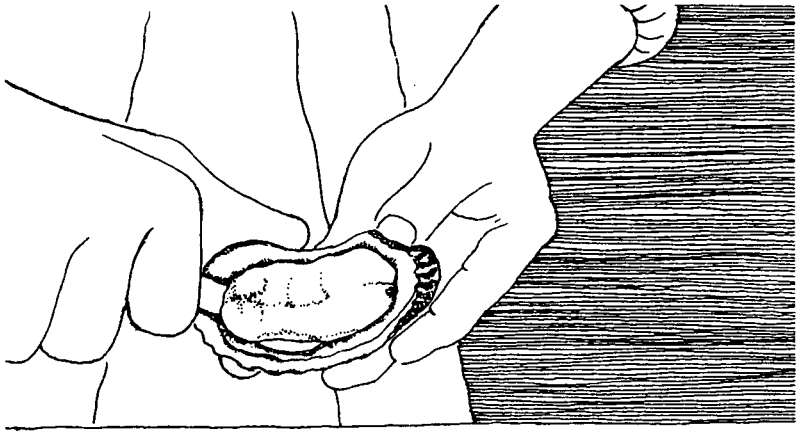


3. Deslice el cuchillo hacia el otro extremo de la concha. Separe las conchas realizando movimientos giratorios con el cuchillo.

4. Abra las conchas e inserte el cuchillo entre la superficie interna de las mismas y la carne, para desprenderla. No tire el líquido que contiene.



5. Deseche las conchas vacías y sirva aquellas que contienen carne sobre un plato extendido, con su jugo "al natural" y con limón.
También puede desconchar totalmente y servir en copas cocteleras con alguna salsa.



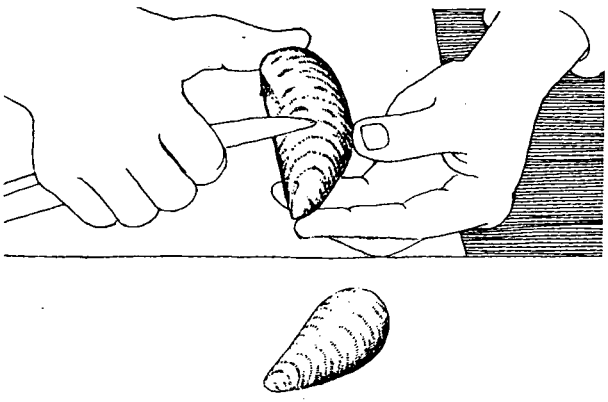
6. Si decide hervir el ostión para preparar algún platillo, colóquelo en agua hirviendo sólo hasta que los bordes se empiecen a rizar y encrespar. No cueza nunca demasiado los ostiones ya que es uno de los mariscos más blandos que existen en el mercado.

MEJILLONES

Aun cuando los mejillones abundan en nuestras aguas, e inclusive son factibles de ser cultivados, su consumo en México no está tan extendido como en otros países.

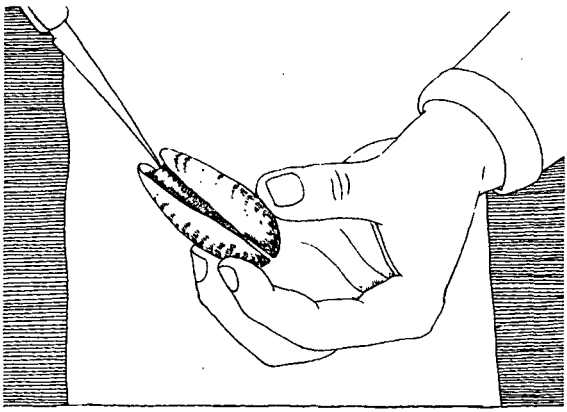
Se pueden preparar gratinados, al horno o marinados en vinagre y aceite. También dan buenos resultados guisándolos con arroz o preparándolos para alguna ensalada. Son ideales para sopas, caldos, bullabesas, etc.

1. Los mejillones se fijan uno al otro o a las rocas con sus "barbas", húmedas y grasosas llamadas también "bisos". En ocasiones se venden ya limpios, sin "barbas", aunque es mejor comprarlos con ellas (sin ellas se mueren rápidamente).
   Con un cuchillo común raspe las incrustaciones de la superficie de la concha.



2. Corte las "barbas" si todavía las tienen. Frote uno contra el otro para obtener una mayor limpieza. Si al manejarlos algunos están abiertos, hay que desecharlos, pueden estar muertos.

3. Sin embargo, puede suceder que algunos estén abiertos estando aún vivos. Para tener la certidumbre de su frescura, toque con un cuchillo el músculo que abre y cierra las conchas, si se cierran inmediatamente, quiere decir que están vivos, y obviamente, frescos.



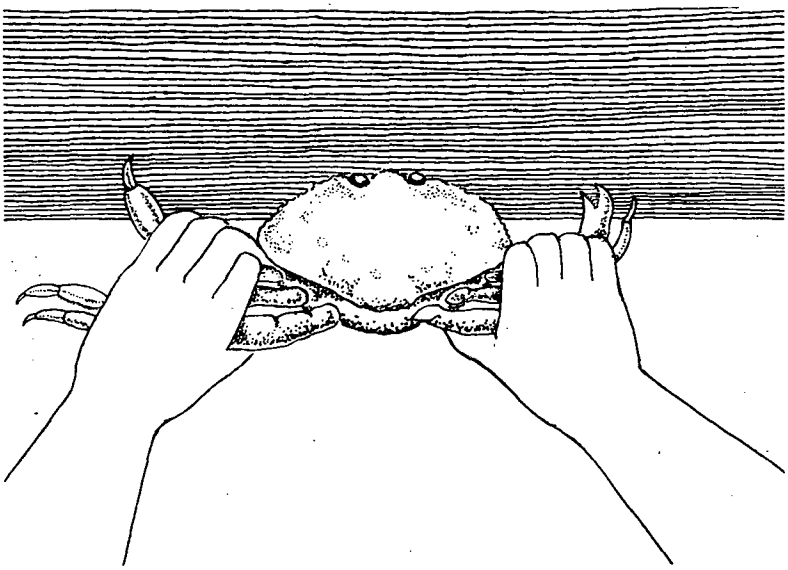
4. Colóquelos luego en agua fría con sal y déjelos reposar durante una hora. Durante este lapso soltarán casi toda la arena que tienen. Para mayor seguridad lávelos nuevamente bajo el chorro de agua, en este punto estarán listos para ser preparados.

JAIBAS

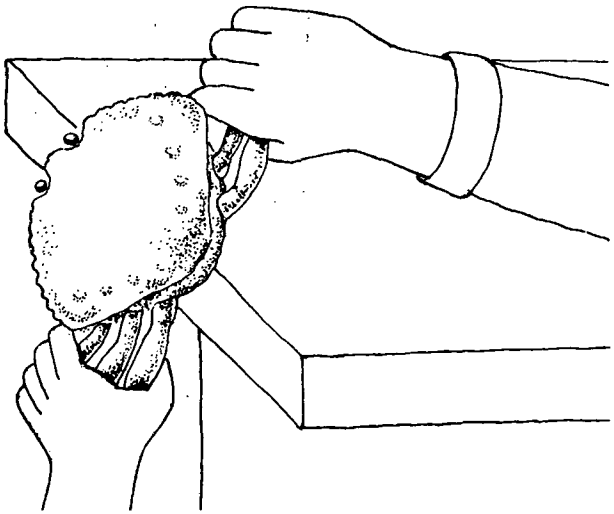
Al igual que los camarones, las jaibas son crustáceos decápodos, es decir tienen diez patas. Las jaibas no tienen mucha carne, se necesitan bastantes para reunir la porción suficiente para una persona. Pueden encontrarse en el mercado, crudas, cocidas o solamente la pulpa. Es más económico y menos trabajoso comprar la pulpa de jaiba ya cocida. Hay que limpiarla bien antes de prepararla ya que tiene muchos cartílagos y trozos de caparazón.

Si las compra crudas, prefiéralas vivas, para comprobar esto acérquelas a una flama, estando vivas se moverán.

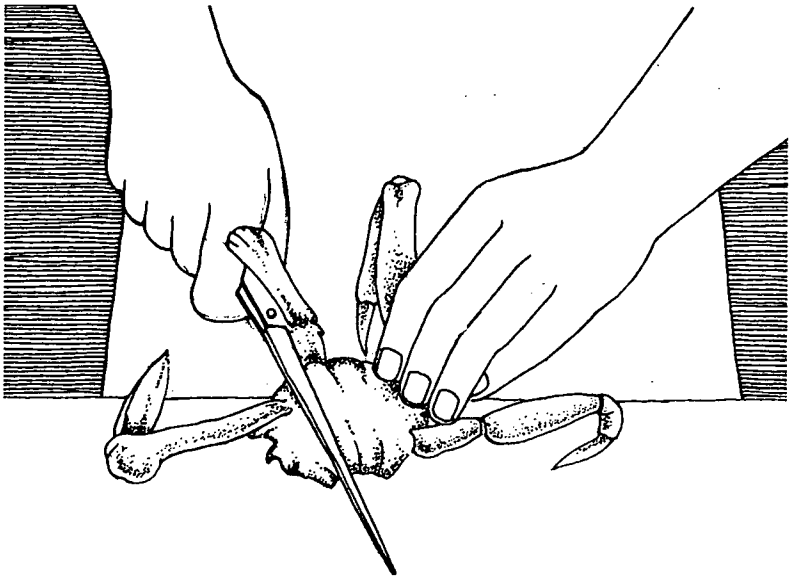
1. Tome las patas de la jaiba con las dos manos, cerca del caparazón.



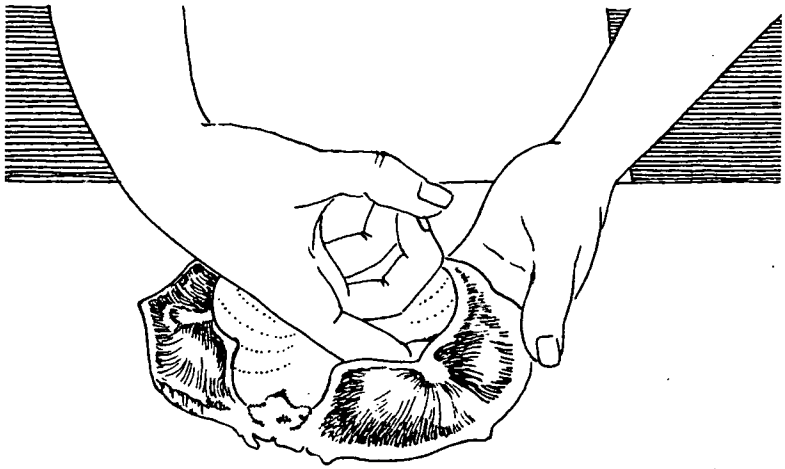
2. En esa posición golpee la jaiba por la parte inferior contra el borde cortante de la mesa.



3. Si el platillo que va a preparar no requiere como adorno del caparazón, puede también matar al animal con un cuchillo filoso.



4. Abra la jaiba, retire los pulmones e intestinos. En cada costado encontrará su deliciosa pulpa.

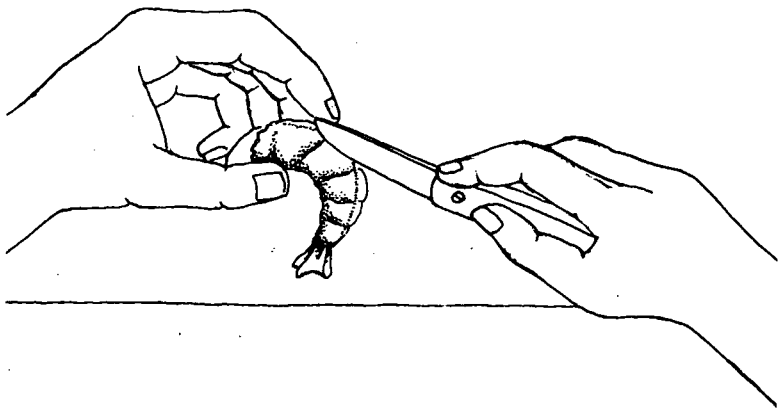


CAMARONES

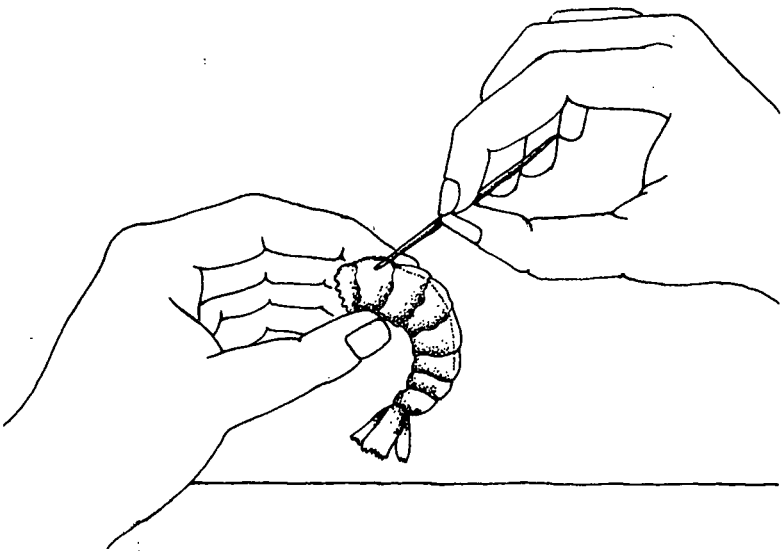
Para muchos, camarones y mariscos son sinónimos; existen muchas especies, de agua dulce (acamayas) y de agua salada. Su frescura se reconoce por la elasticidad de la carne; si las patas caen flácidas, quiere decir que ya no están frescos. Al mercado ya llegan clasificados por tipo y por tamaño y se venden cocidos, frescos, fresco-congelados, con o sin cáscara.

Muchos piensan que es mejor cocinarlos con cáscara, porque de esta manera tienen mejor sabor. Eso no es cierto, depende qué método de cocción va a escoger. También es optativo quitar o no la vena negra que corre por el lomo. En muchos casos se puede dejar ya que no afecta el sabor. Se elimina solamente cuando los camarones son grandes ya que contienen arena.

1. Haga un corte con un cuchillo filoso sobre el lomo del camarón (el corte no tiene que ser largo, es suficiente de un cm.).



2. Quite la vena negra con los dedos o utilizando una pinza. De esta manera no afecta todo el caparazón.



3. Si va a cocer los camarones en agua hirviendo, no quite el caparazón ni las patas. Diez o quince minutos son suficientes. Escúrralos inmediatamente y déjelos enfriar, quíteles el caparazón y las patas. Para servirlos sazónelos con una salsa o con limón.

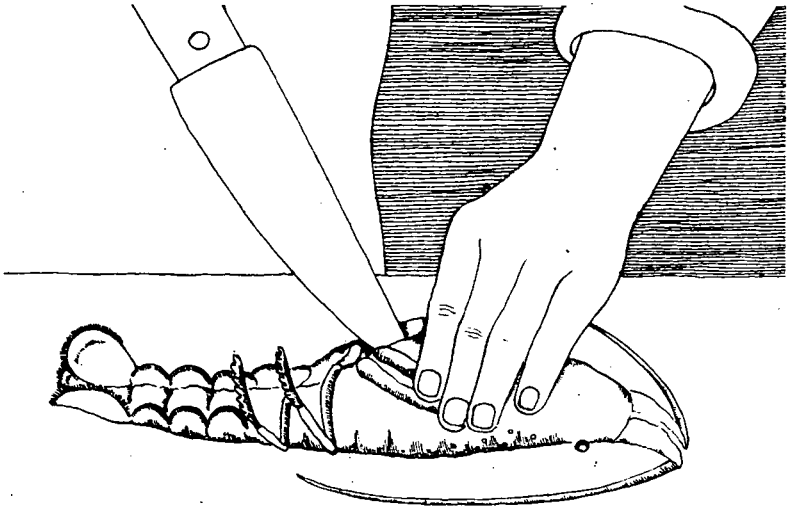
Si va a freírlos, quíteles antes las patas y haga un corte a lo largo, en la parte cóncava. Espolvoree con sal y pimienta y fríalos en aceite caliente, hasta que se doren.

LANGOSTA

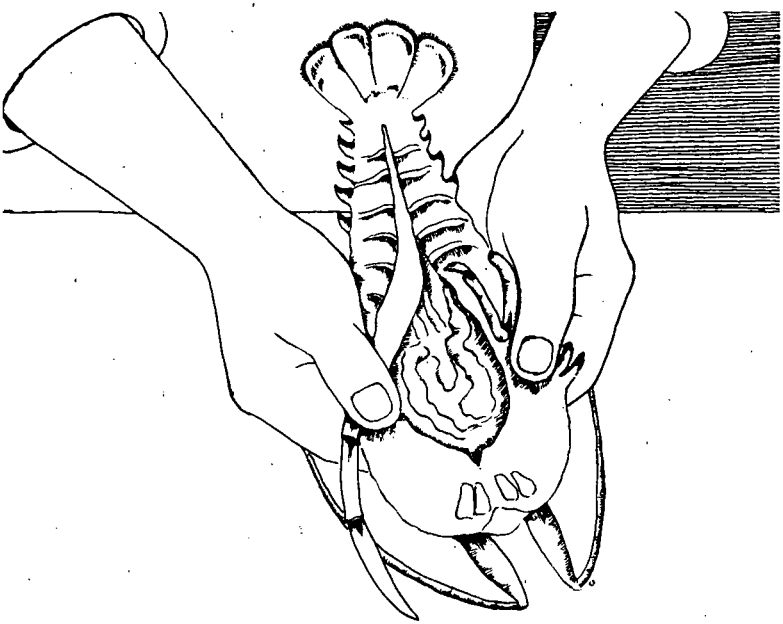
En los litorales mexicanos abunda el tipo de langosta que no tiene las tenazas grandes como las langostas de agua fría (es parecida más bien a la cigala española), sin embargo su carne (de la cola) es más suave y de un sabor inmejorable. Por lo general llega a los mercados ya cocida. Pida en la pescadería, si la langosta está viva, que la abran longitudinalmente y la desvenen. Se puede matar a la langosta de un solo golpe dado sobre la cabeza. No es un método fácil. Las distintas asociaciones de protección de animales recomiendan echar la langosta en agua hirviendo, provocando la muerte en quince segundos.

Cómo se Limpia una Langosta Entera

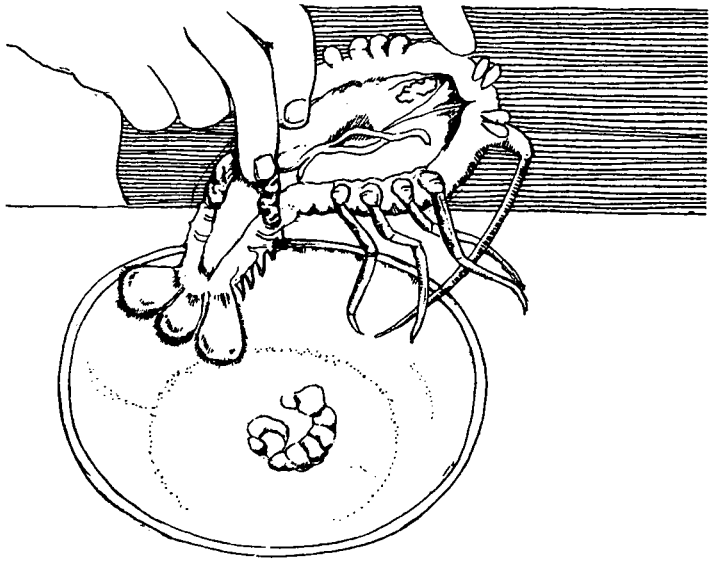
1. Haga un corte a lo largo de la langosta con un cuchillo ancho y filoso.



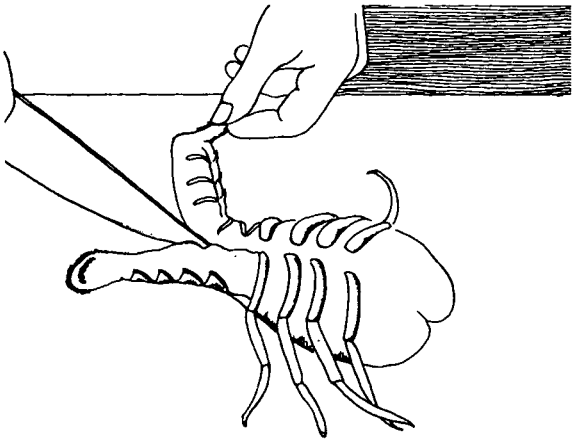
2. Abra bien el crustáceo con las manos.



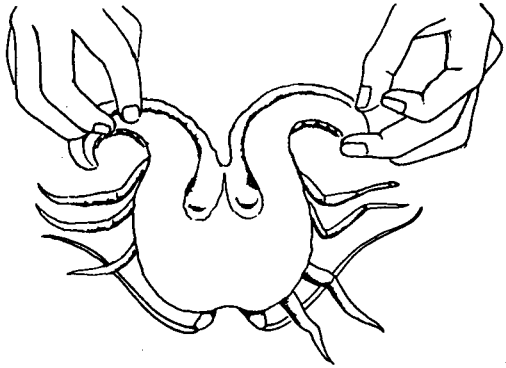
3. Quite los intestinos y la vena negra que corre por el lomo. Deséchelos ya que generalmente están llenos de arena. Guarde el hígado y las huevas de color rojo coral que son exquisitas.



4. Un método alternativo consiste en colocar la langosta con su caparazón hacia abajo sobre una tabla. Parta la cola a lo largo.

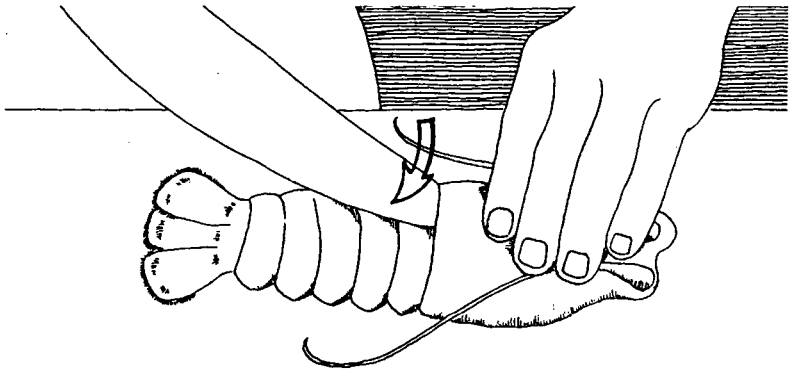


5. Voltee las dos mitades de la cola hacia afuera con las manos. Quite los intestinos y guarde las huevas y su hígado.



La langosta ya limpia la puede preparar frita al "mojo de ajo" o guisar con salsas. También la puede hervir o prepararla "al vapor" para ensaladas o platillos más delicados.

6. La parte más sabrosa de la langosta es la cola. La puede comprar ya cocida o fresco-congelada. Sin embargo si usted tiene que separar la cola, hágalo de la siguiente manera: inserte un cuchillo filoso debajo del caparazón y corte debajo del mismo para poder aprovechar al máximo la pulpa.



7. La langosta en agua hirviendo se cuece en 15 a 20 minutos, según el tamaño. No se debe cocer demasiado tiempo porque la carne se pondrá fibrosa. "Al vapor" necesita de 10 a 15 minutos; para este procedimiento prefiera las langostas chicas. No ponga a asar una langosta cocida porque se endurece su carne

DISTINTAS MANERAS DE PREPARAR LOS PESCADOS Y MARISCOS

Asado a la Parrilla

Probablemente éste es el método más antiguo de cocinar el pescado, es decir colocarlo sobre una parrilla (parrilla de metal de barras paralelas o alambre) expuesto al fuego directo.

Hoy la fuente de calor puede ser muy variada: de carbón vegetal, madera, la flama del gas, o una resistencia eléctrica. El pescado se cocina mediante una doble recepción de calor: el calor irradiado directamente y el que se le transmite por medio de las barras metálicas las cuales dejan las típicas marcas oscuras sobre la superficie asada. La mayor parte de este tipo de cocción se beneficia con una marinada en aceite.

Se puede obtener un sabor especial aderezando previamente el pescado con hierbas frescas o secas, o bien con especias puestas sobre el pescado conforme se asa; romero, tomillo, ramitas de hinojo son especialmente apropiadas para este tratamiento.

Los problemas más comunes de la técnica del "asado a la parrilla" son el pescado pegado a la parrilla, el sobrecocimiento y el cocimiento insuficiente. Para evitar esto, engrase con aceite cada trozo de pescado (o el pescado entero) siempre y cuando no haya sido preparado en escabeche, previamente.

Evite el exceso de aceite para que no ocurran flamazos en la parrilla (una excepción a esta regla es la preparación del lenguado pequeño, que se pega más fácilmente si se engrasa, y se asa mejor sin ningún tipo de aceite o escabechado).

Caliente la parrilla, el pescado se pega casi siempre si la parrilla está fría. Trabaje con un fuego intenso; el carbón de mezquite o la madera dura producen un fuego más intenso y produce además un mejor aroma.

Si usted puede sostener su mano a unos cuantos centímetros de la parrilla por unos minutos, sin quemarse, quiere decir que el fuego no es suficientemente intenso todavía. Es muy importante también mantener limpia la superficie de la parrilla antes y después de usarla. Limpie la parrilla con un cepillo de alambre y vuelva a poner aceite después de limpiar, como lo haría con una sartén de hierro.

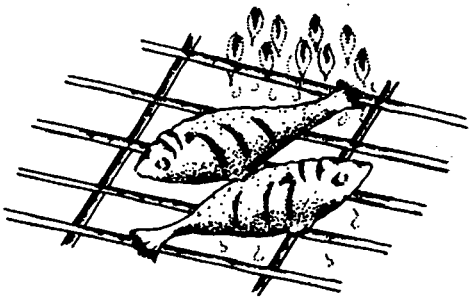
Coloque el pescado cuidadosamente sobre las barras para reducir en lo posible el contacto con los mismos, ya sea que prepare el pescado entero o en filetes. Colóquelo perpendicular a las barras, en vez de paralelamente. Trate de darle vuelta al pescado solamente una vez, y sírvalo con el lado que asó primero hacia arriba.

Evite el excesivo manejo del pescado. Entre más veces lo mueva, más oportunidades habrá de que se pegue. Si la pieza no se levanta fácilmente, ya sea con pinzas o con una espátula, deje asar otro medio minuto antes de intentar de nuevo.

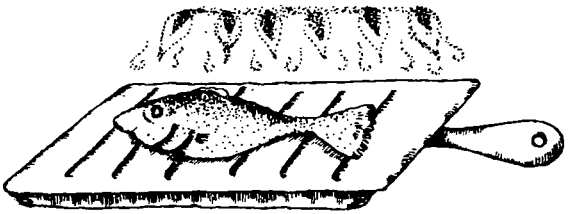
Para la parrilla son adecuados los pescados pequeños y medianos, enteros, como la sardina, trucha, anchoveta, manjúa, etc. y también los filetes o rebanadas. Si desea un pescado "al carbón", retire los intestinos y las agallas, no lo escame, ya que las escamas en este caso sirven de protección a la carne. Aunque las escamas se quemen, la carne queda jugosa.

Cada 2 1/2 cm. de grosor requiere un tiempo de cocción de cinco minutos por cada lado.

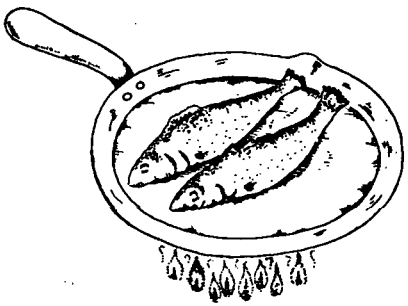
Asado sobre las Brasas o Gas



Asador del Horno



Cómo Freír los Pescados



Quizá el método mundialmente más popular de cocinar los pescados es freírlos "ahogados en aceite". Muchos platillos que se describen comúnmente como "frituras" son en realidad salteados, "batidos" en la fritura. Los alimentos fritos son aquellos que se sumergen en aceite o grasa caliente, ya sea de origen vegetal o animal, y fritos sin tener contacto directo con el recipiente. La mayoría de las frituras involucran el fileteo, el desmenuzado del pescado o el capeado con huevo (con harina de maíz, trigo o pan molido) o algún método similar que selle los sabores y los jugos y evite el exceso de grasa. Los alimentos fritos apropiadamente, quedan tostados en su parte exterior y conservan el jugo en su parte interior. Nada, o casi nada del aceite deberá permanecer sobre o en los pescados. Los pescados fritos inadecuadamente pueden absorber grandes cantidades de grasa y resultar de difícil digestión, o bien, pueden estar muy tostados por la parte exterior y mal cocidos por la parte interior.

Se sugiere utilizar un aceite vegetal, como el de cártamo, de sabor suave. Freír con buenos resultados requiere práctica y atención cuidadosa. A continuación se enumeran algunos problemas que suelen presentarse y el modo de evitarlos:

1. Un capeado grasoso o empapado, se debe a una fritura de muy baja temperatura.

2. El capeado oscuro o de sabor quemado puede ser causado por una temperatura muy alta, ya que en este caso se sobrecalienta el aceite, o porque el aceite ya ha sido utilizado demasiadas veces. Recoja los trocitos de fritura que hayan quedado en el aceite, antes de que se quemen y deseche el aceite que se haya oscurecido o tenga olor a quemado.

3. El desprendimiento de pequeños fragmentos al freír, se debe a que el pescado no ha sido cortado o manejado bien; seque las piezas antes de cortar y trate de mantener seca la mano y el pescado durante el manejo.

4. Recuerde no voltear el pescado más de una sola vez.

5. No ponga muchas piezas a la vez en la sartén para evitar que baje la temperatura del aceite.

6. Los alimentos fritos deben servirse sin tardanza y nunca hay que dejarlos en la sartén donde se frieron.

7. No tape la sartén.

8. Ponga a desengrasar el pescado sobre papel absorbente.

Salteado

El salteado es un tipo de cocimiento que se realiza en una pequeña sartén con poca cantidad de grasa y a muy alta temperatura. El calor es transmitido al pescado tanto por la sartén como por la grasa. Hay que mover y voltear las piezas durante el salteado para evitar que se quemen.

Horneado

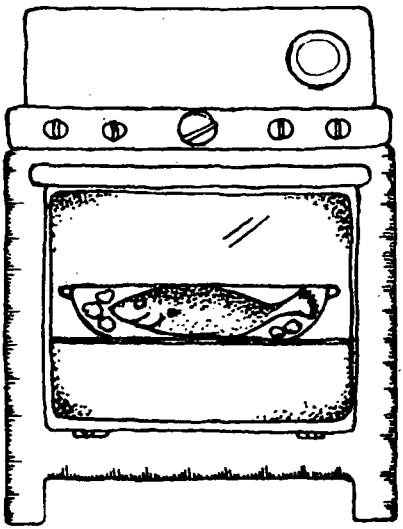
El horneado es el tipo de preparación de los pescados colocados en un molde refractario, con un calor que va del moderado (200° C) al alto (300° C). Dependiendo del tiempo que se requerirá para cocer el pescado al horno, éste deberá protegerse de algún modo para evitar que se seque, para esto, se puede envolver el pescado, o las rebanadas; en papel de aluminio o papel de estraza. Es más indicado el papel de estraza porque el pescado puede "transpirar". También puede cubrirlo con los ingredientes, alguna salsa o bañarlo con vino u otro líquido. El vapor que libera el pescado combina muy bien con los olores de los condimentos y produce nuevos sabores.

Calcule media hora por un kilo de pescado.

Los pescados de carne azul (atún, macarela, peto, sardina, etc.) son más grasosos que los otros y son especialmente apropiados para el horno, ya que necesitan poca grasa porque el calor derrite la suya propia.

El pescado al horno admite muy bien los rellenos.

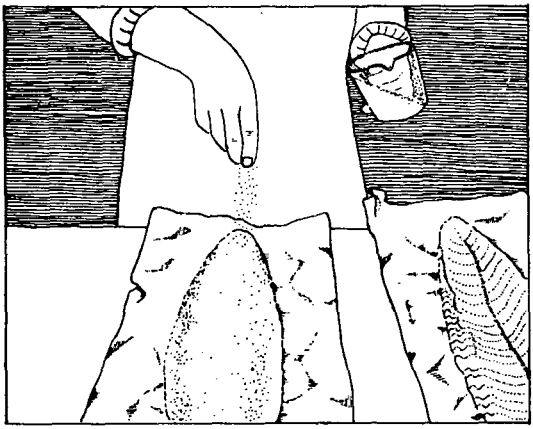
Una vez limpio, si el pescado es grande, practíquele unos cortes diagonales en ambas caras para facilitar su cocción en interior.



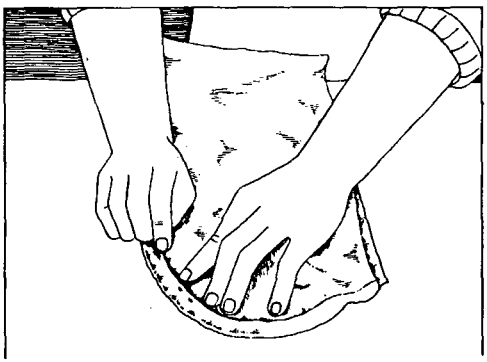
Se calcula por cada 2 1/2 cm. de grueso del pescado de 10 a 12 minutos de tiempo de horneado. Los pescados de cuerpo redondo necesitan por lo tanto más tiempo de cocción. Puede también calcular media hora por cada kilo de pescado. No le dé vuelta al pescado cuando lo cocine en el horno por que se rompe muy fácilmente. Los pescados de carne menos grasosa (magra) hay que bañarlos más a menudo con su propio jugo o con salsa.

Cómo Preparar los Costados (Filetes Gruesos para el Horno)

1. Coloque cada costado de pescado sobre papel aluminio engrasado previamente. Espolvoréelos con sal y pimienta. Si el pescado que va a preparar no es grasoso, agregue trocitos de mantequilla. Puede cubrirlos también con una salsa aromática o con salsa de soya, verduras, etc.

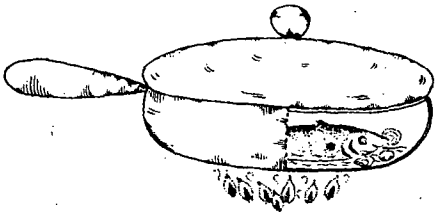


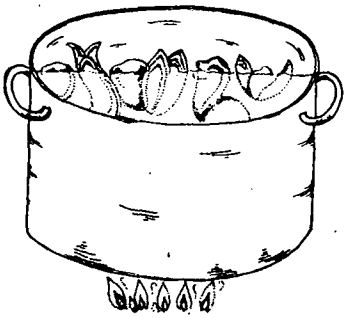
2. Selle bien las orillas del papel aluminio y colóquelo en un molde refractario previamente engrasado con aceite (es preferible usar aceite y no mantequilla, ya que esta última se quema por el calor del horno).



Guisar a Fuego Lento

Primero dore rápidamente en el aceite la superficie del pescado o de los filetes de pescado, para sellar después añada los otros ingredientes y deje cocinar a fuego lento. Este método permite un mayor intercambio de sabores entre el pescado y la salsa. La cocción a fuego lento es ideal para combinar ingredientes de sabor ampliamente diferenciado, como el tomate rojo, aceitunas, anchoas, alcaparras, verduras, ajo, jengibre, curry, etc.

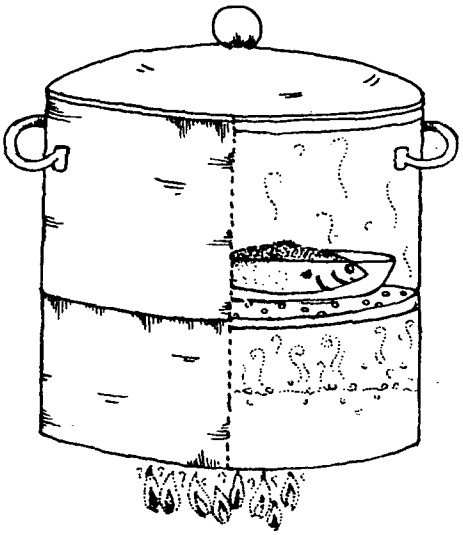




Al Vapor

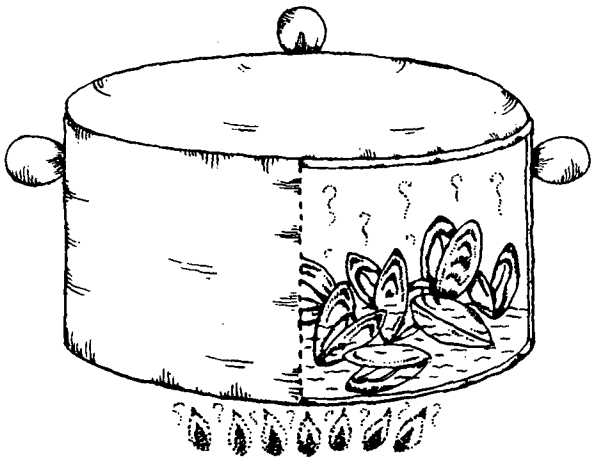
El pescado al vapor resulta delicioso. Este método es apropiado para los filetes, los pescados chicos, y las rebanadas. El vapor proporciona al pescado la mejor textura aunque con menor integración de sabores. Se puede utilizar un equipo muy variado para preparar el pescado al vapor, nosotros le recomendamos colocar un plato en una cazuela, éste es un método muy práctico de retener los líquidos liberados del pescado cuando se cuece.

Ponga el pescado envuelto (en un lienzo, en papel aluminio o en hojas de tamal) dentro de la cazuela con poca agua, sobre el plato. Cuando esté hirviendo el agua, baje el fuego para que hierva lentamente. Para vaporizar el pescado use una olla con tapa. Se puede añadir especias, condimentos o vino al agua en el que se vaporiza el pescado para darle más aroma, mejor sabor.



Almejas y Mejillones al Vapor

Limpie cuidadosamente las almejas (o mejillones), colóquelas en una olla honda y gruesa y añada un vaso de agua. Tape la olla y déjelas cocer al vapor durante 10 o 12 minutos o hasta que se abran. A los cinco minutos deles la vuelta para que se cuezan por igual. Sáquelas con una espumadera y sírvalas con una salsa.



El Pescado Escalfado

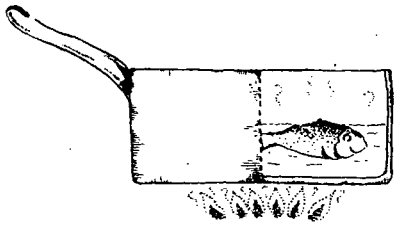
Escalfar significa cocinar el pescado en líquido, sin dejar hervir a borbollón. Puede hacerlo en un hervidor de pescado, o en cualquier cacerola. Este procedimiento permite conservar todo el sabor y el contenido nutricional del pescado.

La forma clásica para escalfar es la siguiente:

Coloque los siguientes ingredientes en una cacerola: 4 litros de agua, 1/2 vaso de vinagre, 1 cebolla mediana, 1 zanahoria, 1 limón partido, 1 hoja de laurel, pimienta negra y sal al gusto. Prosiga la cocción por tres cuartos de hora. Cuele el líquido y póngalo otra vez al fuego. Envuelva el pescado (o los filetes o rebanadas de pescado) en un lienzo y átelo por las dos extremidades. Sumérjalo en el líquido cuando esté hirviendo. Reduzca el fuego, para que el agua no esté hirviendo a borbollón sólo "temblando", sin llegar a la ebullición fuerte.

Calcule 10 a 15 minutos por cada 1/2 kilo de pescado.

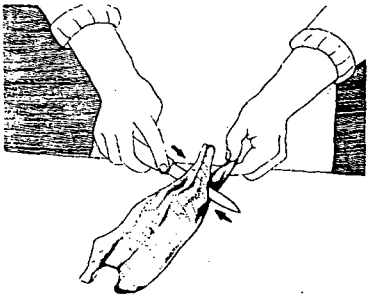
Acompañe el pescado con alguna salsa.



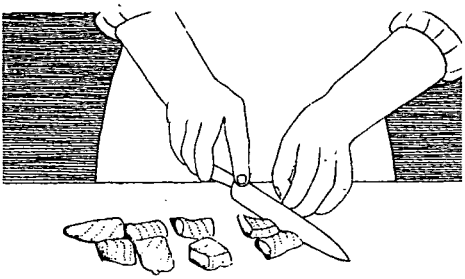
Cómo Preparar Albóndigas de Pescado

Para preparar albóndigas de pescado es necesario moler la carne del pescado de la siguiente manera:

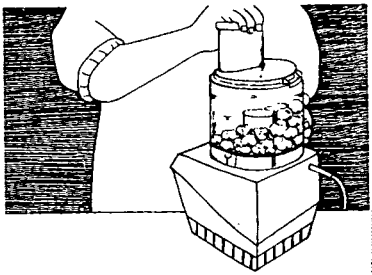
1. Separe los costados de pescado (filetes gruesos) y quite las escamas. Elimine la piel del pescado.

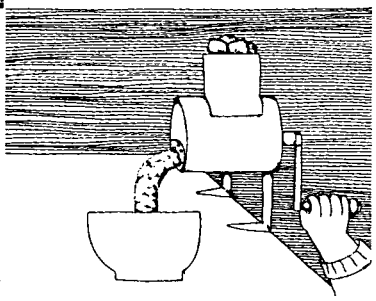


2. Corte en cuadritos los costados (o filetes) de pescado.



3. Muela los cuadritos en una licuadora o en un molino para carne. Es preferible este último ya que mantiene inalterado el tejido del pescado.





4. Revuelva el pescado molido en un tazón con los otros ingredientes de la receta, que pueden ser: pan molido, bolillo remojado en agua o leche, verduras, huevo, cebolla, etc. Forme las albóndigas de dos centímetros de diámetro cada una y póngalas a freír hasta que se doren. Sáquelas del aceite, escurriéndolas sobre papel absorbente. También puede guisarlas con alguna salsa.

INDICE DE LAS ESPECIES POR NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO

Abadejo 29
Abudefduf saxatilis 131
Abulón Amarillo 31
Abulón Negro 33
Abulón Rojo 35
Acamaya 37
Albacora 39
Albula vulpes 127
Almeja Chocolata 41
Almeja Gallito 43
Almeja Pismo 45
Anchoa mitchilli 183
Anchoveta 47
Angelito 49
Anisotremus surinamensis 75
Archosargus probatocephalus 257
Armado 50
Atrina rigida 87
Atún Aleta Amarilla 51
Atún Aleta Azul 53
Bagre Azul 55
Bagre Bandera 57
Bagre de Canal 59
Bagre marinus 57
Bagre panamensis 125
Bairdiella chrysoura 113
Balistes capriscus 229
Baqueta 61
Barracuda 63
Barrilete 65
Berrugata 67
Besugo 69
Bonito 71
Botete 73
Burro 75
Cabaicucho 76
Cabrilla 79
Cabrilla de Roca 81
Calamar Aleta Larga 83
Calamar Gigante 85
Callinectus sapidus 151
Callo de Hacha 87
Camarón Café 91
Cangrejo Moro 95

Caracol Rosado 97
Caranx Crysos 107
Caranx hippos 155
Carcharhinus limbatus 265
Carcharhinus porosus 105
Carpa Común 99
Carpa de Israel 101
Carpa Herbívora 103
Cazón 105
Centropomus parallelus 133
Centropomus poeyi 251
Centropomus undecimalis 249
Cojinuda 107
Conejo 109
Cornuda 111
Coryphaena hippurus 135
Corvina 113
Corvina de California 115
Crassostrea virginica 203
Ctenopharyngodon idella 103
Cynoscion macdonaldi 275
Cynoscion nebulosus 279
Cyprinus carpio comunis 99
Cyprinus carpio specularis 101
Charal Blanco 117
Charrito 119
Charrito 121
Chelonia mydas mydas 271
Cherna 123
Chihuil 125
Chile 127
Chirostoma chapalae 117
Chirostoma estor 221
Chivato 129
Chopa 131
Chucumite 133
Diapterus olisthostomus 197
Diplectrum euryplectum 143
Diplectrum formosum 259
Diplectrum pacificum 76
Diplectrum radiale 77
Dorado 135
Dosidicus gigas 85
Elops saurus 179
Engraulis mordax 47
Epinephelus acanthistius 61

Epinephelus adscensionis 79
Epinephelus itajara 123
Epinephelus morio 195
Erizo Púrpura 137
Esmedregal 139
Eugerres plumieri 201
Euthynnus alleteratus 71
Gallineta 141
Gerres cinereus 199
Geukensia demissa 188
Guavina 143
Gurrubata 144
Haliotis corrugata 31
Haliotis cracherodii 33
Haliotis rufescens 35
Hemirhamphus brasiliensis 207
Huachinango del Golfo 145
Ictalurus furcatus 55
Ictalurus punctatus 59
Indio Lucero 147
Istiophorus albicans 235
Jabonero 149
Jaiba de Pata Colorada 151
Jorobado 153
Jurel 155
Katsuwonus pelamis 65
Lagocephalus laevigatus 109
Langosta del Golfo 157
Langosta Roja 159
Langostino 161
Lebrancha 165
Lengua 167
Lenguado de California 169
Lenguado del Golfo 171
Lepidochelys olivacea 273
Lisa 173
Lobina Negra 175
Loligo pealei 83
Loro 177
Lutjanus campechanus 145
Lutjanus griseus 215
Lutjanus purpureus 213
Lutjanus synagris 281
Macabí 179
Macarela del Pacífico 181
Macrobrachium acanthurus 37

Macrobrachium americanum 161
Macrobrachium rosenbergii 163
Makaira audax 187
Makaira nigricans 185
Manjúa 183
Marlin Azul 185
Marlin Rayado 187
Megapitaria aurantiaca 41
Mejillón 188
Menippe mercenaria 95
Menticirrhus littoralis 67
Menticirrhus undulatus 115
Merluccius albidus 191
Merluccius productus 193
Merluza 191
Mero 195
Micropogonias undulatus 144
Micropterus salmoides 175
Modiolus americanus 189
Mojarra Blanca 197
Mojarra Plateada 199
Mojarra Rayada 201
Mugil cephalus 173
Mugil curema 165
Mycteroperca bonaci 29
Nematistius pectoralis 227
Octopus maya 237
Octopus vulgaris 239
Ocyurus chrysurus 241
Oligoplites saurus 283
Orthopristis chrysoptera 50
Ostión de Manglar 203
Ostión de Roca 205
Ostrea iridescens 205
Panulirus argus 157
Panulirus interruptus 159
Pajarito 207
Palometa 209
Pámpano 211
Paralabrax maculatofasciatus 81
Paralichthys californicus 169
Paralichthys lethostigma 171
Paranthias furcifer 147
Pargo Colorado 213
Pargo Prieto 215
Patudo 217

Penaeus aztecus. 91
Penaeus californiensis. 93
Peprilus paru 208
Pescadilla. 219
Pescado Blanco 221
Peto 223
Pez Espada. 225
Pez Gallo 227
Pez Puerco 229
Pez Sable 231
Pez Sierra. 233
Pez Vela 235
Pinna rugosa. 89
Pogonias cromis 263
Pomacanthus arcuatus 141
Prionotus evolans 49
Pristis pectinata. 233
Pulpo 237
Pulpo Común 239
Rabirrubia 241
Rana catesbiana 245
Rana Leopardo 243
Rana montezumae. 243
Rana Toro 245
Rangia cuneata 43
Raya Tigre 247
Raja texana 247
Rhomboplites aurorubens 69
Robalo Blanco 249
Robalo Prieto 251
Rypticus saponaceus 149
Sábalo. 253
Salmo gairdneri. 277
Sardina 255
Sardinops sagax. 255
Sargo 257
Scarus guacamaia. 177
Scomber japonicus. 181
Scomberomorus cavalla 223
Scomberomorus maculatus 261
Selene vomer 153
Seriola zonata. 139
Serrano Arenero 259
Sierra 261
Sphoeroides testudinaeus 73
Sphyraena barracuda 63

Sphyraena guachancho 219
Sphyrna zygaena 111
Strogylocentrotus purpuratus 137
Strombus gigas 97
Symphurus plagiusa 167
Tambor 263
Tarpon atlanticus 253
Thunnus alalunga 39
Thunnus albacares 51
Thunnus obesus 217
Thunnus thynnus 53
Tiburón 265
Tilapia (Mojarra Africana) 267
Tilapia melanopleura 267
Tilapia nilotica 269
Tivela stultorum 45
Tortuga Blanca o Verde 271
Tortuga Golfina 273
Totoaba 275
Trachinotus carolinus 211
Trachinotus falcatus 209
Trachurus lathami 119
Trachurus symetricus 121
Trichiurus lepturus 231
Trucha Arco Iris 277
Trucha de Mar 279
Upeneus parvus 129
Villajaiba 281
Xiphias gladius 225
Zapatero 283

BIBLIOGRAFIA

BERDEGUE AZNAR, JULIO:
"Contribución al Conocimiento de los Peces de Importancia Comercial en la Costa Nor-Occidental de México". (Tesis).
Instituto Politécnico Nacional, México, 1954.

PEPIN JACQUES:
"La Technique, An Illustrated Guide to the Fundamental Techniques of Cooking".
The New York Times Book Co., Nueva York, E.U.A., 1976.

McCLAN'S:
"New Standard Fishing Encyclopedia".
Rinehart and Winston, Nueva York, Chicago, San Francisco, E.U.A., 1974.

SECRETARIA DE INDUSTRIA Y COMERCIO:
"Catálogo de Peces Marinos Mexicanos".
Subsecretaría de Pesca, Instituto Nacional de Pesca, México, 1976.

DAVIDSON, ALAN:
"Il mare in pentola".
Oscar Mondadori, Milán, Italia, 1972.

WALKER CHARLOTTE:
"Fish and Shellfish".
H P Books, Tucson, E.U.A., 1984.

HERALD, EARL S.:
"Los Peces, el Mundo de la Naturaleza".
Barcelona, España, 1964.

VERGARA DE LOS RIOS, MARGARITA MA.:
"Engorda de Bagre (*Ictalurus punctatus*) en jaulas".

ROSAS MORENO, MATEO:
"Peces Dulce-Acuícolas que se exportan en México y Datos sobre su Cultivo".
Secretaría de Industria y Comercio,
Subsecretaría de Pesca, Instituto Nacional de Pesca.

ROSAS MORENO, MATEO:
"Reproducción Natural de la Carpa Herbívora en México".

DELGADILLO, MA. SOLEDAD Y ARMANDO MORALES:
"Hibridación con Tilapia: *Tilapia nilotica* (Linneo) *Tilapia mossambica* (Peters) en la Estación de Acuacultura Tropical de Temascal, Oax., con Fines de Cultivos Monosexuales Intensivos".

Memorias,
"Simposio sobre Pesquerías en Aguas Continentales, del 3 al 5 de Noviembre de 1976".
Tuxtla Gutiérrez, Chis., México.

RAMIREZ GRANADOS, RODOLFO, *et. al.:*
"Nociones sobre Hidrobiología Aplicada a la Pesca con referencia especial a las Pesquerías Mexicanas. E.N.C.B. y I.P.N.".
Secretaría de Industria y Comercio,
Instituto Nacional de Pesca,
Comisión Nacional Consultiva de Pesca,
Dirección General de Pesca e Industrias Conexas, México, 1963.

Albatros - Enciclopedia del Mar
Vols. I-IV, Compañía Internacional Editora, S.A.,
Barcelona, España, 1980.

NELSON, JOSEPH S.:
"Fishes of the World".
John Wiley and Sons. Nueva York, E.U.A., 1984.

DEPARTAMENTO DE PESCA:
"Catálogo Nacional de Especies Marinas y de Agua Dulce".
Departamento de Pesca,
Instituto Nacional de la Pesca,
Dirección General de Informática y Estadística, México.

DICKSON HOESE, H. y ROCHARD H. MOORE:
"Fishes of the Gulf of Mexico".
Texas University Press, Texas, E.U.A., 1977.

BRAMBILA COLADO, MIGUEL ANGEL:
"Importancia Económica de la Acuacultura en la República Mexicana". (Tesis profesional.)
México, 1971.

GUITART, DARIO:
"Sinopsis de los Peces Marinos de Cuba".
Academia de Ciencias de Cuba,
Instituto de Oceanología, La Habana, Cuba, 1974.

ORGANIZATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT:
"Multilingual Dictionary of Fish and Fish Products".
E.E.C.D.,
Fishing News Books Limited, Londres, Inglaterra, 1978.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (FAO):
"Yearbook of Fishery Statistics 1980, 1981, 1982".
F A O,
Roma, Italia, 1981, 1982, 1983.

CRONIN, ISAAC Y PAUL JOHNSON:
"The California Seafood Cookbook".
Aris Books, Berkeley, E.U.A., 1948.

BARDACH, JOHN E. y JOHN H. RYTHER:
"Aquaculture, the Farming and Husbandry of Freshwater and Marine Organisms".
John Wiley and Sons, Nueva York, E.U.A., 1972.

BROWN, EVAN E.:
"World Fish Farming: Cultivation and Economics".
AVI, Avi Publishing Company, Westport Cunnecticut, E.U.A., 1983.

Enciclopedia de la Vida Animal.
Vols. I-XVII, Bruguera Mexicana de Ediciones, S.A., México, 1979.

Enciclopedia Cousteau-Mundo Submarino.
Vols. I-X, Ediciones Urbion, Madrid, España, 1973.

Enciclopedia de la Pesca.
Vols. I y II, Editorial Argos Vergara, S.A., Barcelona, España, 1967.

BAQUEIRO, ERICK C., *et. al.:*
"Distribución y Abundancia de Moluscos de Importancia Comercial en Baja California Sur". Serie de Divulgación No. 11,
Instituto Nacional de la Pesca,
Centro de Investigaciones Pesqueras de la Paz, B.C.S.

MOCTEZUMA CABRERA, GUSTAVO, *et. al.:*
"Contribución al Estudio Poblacional del Camarón Prieto o Langostino 'Manos de Carrizo' *Macrobrachium acanthurus* en Aguas y Lagunas del Bajo Papaloapan".

MOCTEZUMA CARRERA, GUSTAVO C.:
"Experimentación y Cultivo del Camarón Prieto o Langostino de 'Manos de Carrizo' *Macrobrachium acanthurus* en la Estación de Acuacultura Laguna de Los Amates".
Tlacotalpan, Veracruz.

SECRETARIA DE PESCA:
"Manual Técnico para el Cultivo del Bagre de Canal".
Dirección General de Acuacultura, México, 1982.

SECRETARIA DE PESCA:
"Manual Técnico para el Cultivo de la Carpa".
Dirección General de Acuacultura, México, 1982.

RUIZ DURA, MARIA FERNANDA:
"Recursos Pesqueros de las Costas de México".
Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM),
Ed. Limusa, México, 1978.

JUAREZ PALACIOS, RICARDO J.:
"La Explotación de la Rana en México. Situación Actual, Perspectivas".

BASURTO ORIGEL, MARTHA:
"Estudio Preliminar al Conocimiento Biológico y Pesquero de la *Tilapia nilotica* en la Laguna de Chila". (Tesis profesional.)
Tampico, Tamps.

FISHER, W.:
"Servicio de Información para la Comercialización de los Productos Pesqueros en América Latina. Servicio de Reconocimiento y Evaluación de Recursos Acuáticos".
F A O,
Departamento de Pesca, Roma, Italia, 1979.

ESCHMEYER, WILLIAM N.:
"The Peterson Field Guide Series, a Guide to Pacific Coast Fishes of North America from the Gulf of Alaska to Baja California".
National Audubon Society, The National Wildlife Federation and the Sport Fishing Institute, Houghton Mifflin Company, Boston, E.U.A., 1983.

DUARTE-BELLO, PEDRO PABLO:
"Catálogo de Peces Cubanos".
Universidad Católica de Santo Tomás de Villanueva,
Laboratorio de Biología Marina, Marianao, Cuba, 1959.

JORDAN, DAVID STARR Y CARL LEAVITT HUBES:
"Studies in Ichtyology".
Leland Stanford Junior University Publications, Stanford, E.U.A., 1919.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION:
"Species Identification Sheets for Fishery Purposes".
Fishing Area 31 and 77,
F A O,
Department of Fisheries and Oceans, Ottawa, Canadá, 1981. (Distintos tomos.)

MILLER, DANIEL J. y ROBERT N. LEA:
"Guide to the Coastal Marine Fishes of California". Marine Resources Region, *Fish Bulletin No. 151,* 1972, State of California, The Resources Agency, Department of Fish and Game Fish.

ROPER, C.F.E. y MICHAEL SWEENEY M.J., *et. al.:*
"Species Catalogue. Cephalopods of the World. An Annoted and Illustrated Catalogue of the World. An Annoted and Illustrated Catalogue of Species of Interest to Fisheries".
F A O,
Fish Synop., No. 125.

INFOPESCA:
"Catálogo de Especies Marinas de Interés Económico Actual o Potencial para América Latina". Parte II, Pacífico Centro y Suroriental, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Roma, Italia, 1982.

INFOPESCA:
"Catálogo de Especies Marinas de Interés Económico Actual o Potencial para América Latina". Parte I. Atlántico Centro y Surooccidental, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Roma, Italia, 1979.

ALVAREZ DEL VILLAR J.:
"Catálogo de los Peces de las Aguas Continentales Mexicanas". Secretaría de Industria y Comercio, México.

ALVAREZ DEL VILLAR, J.:
"Peces Mexicanos".
Secretaría de Industria y Comercio,
Dirección General de Pesca e Industrias Conexas,
Instituto Nacional de Investigaciones Biológico-Pesqueras,
Comisión Nacional Consultiva de Pesca, México, 1970.

Coordinación General: Beatriz Faith y Lila Lomelí (Miembro de la Asociación Mexicana de Estudios para la Defensa del Consumidor, A.C.)

Gastrónomos: Ma. Dolores Torres Yzabal, don Luciano Alvarez, Carol de Swaan, Ligia Canto G., Gerardo Ibárgüen

Asesoría y Colaboración Técnica: Fichas de Identificación de las Especies: Instituto Nacional de la Pesca, Bióls. Sandra Soriano Velázquez, Bióls. Alejandro Cid del Prado Vera y Bióls. Aurora Monreal Prado

Revisión: M. en C. Ma. Concepción Rodríguez de la Cruz.

Apoyo Documental: Lic. César Moreno Collado, Joaquín Núñez Carbajal, Alma Rosa Osuna, Rafael Bazán, Eleazar Alonso Martínez y Lic. Raúl Omaña

Ilustración de las Especies: José Luis Velazco (Instituto Nacional de la Pesca)

Ilustración de las Técnicas Culinarias: Felicity Rainnie

Foto de la Portada: Mario Monge

Diseño de la Portada: Lilia De Micheli

Auxilio Secretarial: Norma Montes de Oca S. y Ema Angulo V.

Edición General: Secretaría de Pesca

Pescados y Mariscos de las Aguas Mexicanas (Catálogo-Recetario), terminado de imprimirse en el mes de marzo de 1985 en los Talleres Gráficos de la Nación, Canal del Norte No. 80, Delegación Cuauhtémoc, México, D.F., su tiraje fue de 15,000 ejemplares, impresos los interiores en papel bond con forros en couché cubiertas, utilizándose en su composición tipo Pres Roman de 9 puntos. El cuidado de la edición estuvo a cargo de la Dirección General de Comunicación Social, Dirección de Publicaciones de la Secretaría de Pesca.